Revista del Consumidor

Y las aerolíneas con más quejas son... >siguiente página

Papillas y bebidas PARA BEBÉS

Estudio de calidad

PAÑALES DESECHABLES

cuida que tu compra le dé el confort e higiene mínimos

Radiografía

FIESTAS INFANTILES

juegos, payasos, dulces... conoce las alternativas

7 509997 078342 00458

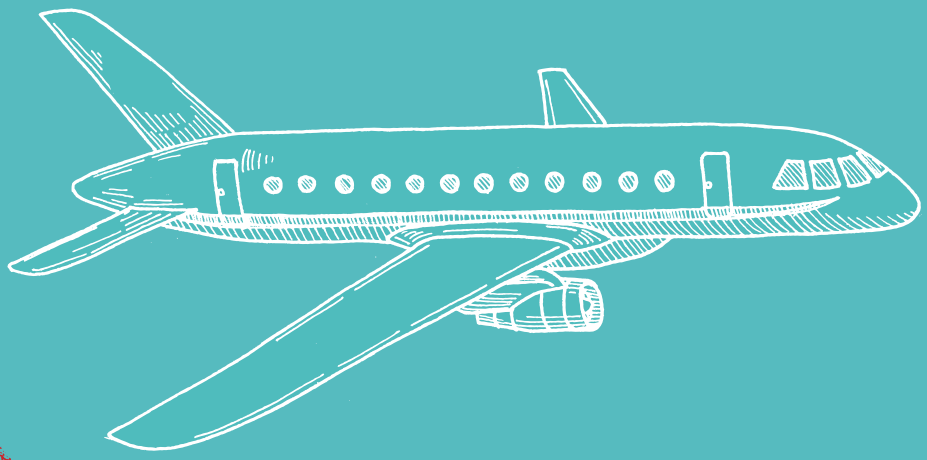
Abril de 2015 Núm. 458
$25 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de abril

Qué hacer si...
El "valet" daña tu auto
Haz valer tus derechos ante "los nuevos amos" de las calles >pág. 04

Tecnología Doméstica
Lámpara con USB
Iniciamos una nueva época de esta sección, mucho más útil >pág. 72

Pequeños consumidores
Árbol genealógico del jazz
Disfruta de la selección que hemos preparado con lo mejor de este género básico >pág. 74

¡Los más buscados!



Las 5 aerolíneas con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Porcentaje de conciliación
Volaris (Concesionaria Vuela Compañía de Aviación, SAPI de CV)	**563**	**79%**
VivaAerobús (Aeroenlaces Nacionales, SA de CV)	**538**	**87%**
Aeroméxico (Aerovías de México, SA de CV)	**452**	**90%**
Interjet (ABC Aerolíneas, SA de CV)	**116**	**76%**
United Airlines (United Airlines, Inc.)	**22**	**80%**

*Datos de enero a diciembre de 2014

Con las vacaciones a la vuelta de la esquina, revisa precios, itinerarios y tarifas por servicios y opciones especiales que ofrecen estas empresas.

Recuerda que en **Profeco** te defendemos ante cualquier abuso: llámanos al **5568 8722** - **01800 468 8722** o entra a **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja, sin salir de tu casa u oficina.

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

POR | BOLIGAN

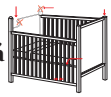
Pequeño consumista

CONTENIDO

4 | *Qué hacer si ...*
El valet parking se pasa de confianza

6 | *Organizaciones de consumidores*
Acciones de la sociedad civil en el consumo mundial

8 | *Guía de compra*
Elige la cuna que custodiará sus sueños



10 | *Configuración*
Las ventajas de vivir en la nube

9 | *Esquina cultural*
***De puntitas*, para despertar creativamente**

12 | *Nutrición*
La leche materna es el alimento más poderoso

14 | *Competencia*
Contra el monopolio de las fórmulas lácteas infantiles

16 | *Ciencia*
Cuando el plástico puede dañar tu salud

20 | *Publicidad y marketing*
El milagro de este producto es desaparecer tu dinero

22 | *Infografía*
Las maravillas de ser frijolero

24 | *Radiografía*
Planifica tus pachangas infantiles

32 | *Tendencias*
El juguete por siempre

38 | *Estudio de calidad*

PAÑALES

Como tu bebé y su pañal son casi inseparables, pusimos a prueba los desechables, para que compares sus cualidades y elijas cuál merece acompañarlo

51 | *QQP*
Dónde te sale más barato surtirte de pañales

54 | *El Laboratorio* ***Profeco*** *reporta*

Papillas y bebidas

Los primeros alimentos de tu bebé, después de la leche, deben ser naturales, libres de aditivos y endulzantes. Analizamos los que se venden envasados, para saber si son tan nutritivos como para favorecer su desarrollo

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

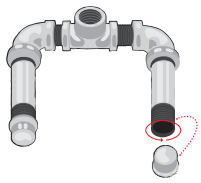
Pesca primaveral

❶ Barracuda
❷ Calamar gigante
❸ Callo de almeja y de hacha
❹ Lobina
❺ Tambor

Consume los productos marinos más frescos y sabrosos del mes de abril

70 | *Turismo*
Rutas a pie por los Pueblos Mancomunados de Oaxaca

72 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Carga tu celular en tu lámpara de mesa



74 | *Pequeños consumidores*
El árbol genealógico del Jazz

76 | *Crianza*
La salud se cocina en casa

78 | *Nuevos caprichos*
Dale rienda suelta a tu frivolidad

80 | *Objeto del deseo*
Tesoros de un futuro próximo

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Jefa de Redacción
Valentina Santos García

Reportera
Elizabet González-Manrique

Correctora de estilo
Alejandra del Castillo

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas Boligán
Montserrat Cardona Bustos
Carlos Enrique García Soto
Brenda García
Salvador Leal
Julieta Massa
Juan Carlos Romero

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías De Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Alfredo Albíter Sánchez
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Némer Orive
Rafael Ochoa Morales
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor · SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

EL VALET PARKING DAÑA TU AUTO

Cuidas mucho tu auto y estás por darle tus llaves al chico que lo estacionará, se las das confiando en que entregas tu vehículo en perfectas condiciones y que dejas dos o tres cosillas que no tienen mayor importancia, pero... cualquier cosa puede pasar

Llegas con mucha hambre a tu restaurante favorito, te detienes justo ante la puerta de entrada, te abren la puerta del coche y te ayudan a bajar, te hacen sentir como si fueras a pasar por la alfombra roja: "Bienvenida, damita", "¿Algo de valor que deje en su coche?", "Aquí se lo estacionamos, señor".

La comida, tan deliciosa como esperabas; la sobremesa, de lo más entretenida; te despides y a la salida pides tu coche y... ¡Zaz!, te arruinan la digestión: tu preciado vehículo llega con tremendo rayón en la puerta y resulta que ahora ya no son tan amables y que "nadie se había dado cuenta" o "¡uy nooo, ese ya lo traía!", ¿quién se va a hacer responsable?

Los titulares de estacionamientos públicos cobrarán sus tarifas por fracciones de quince minutos desde la primera hora, debiendo ser el mismo precio para cada fracción

QUE NO TE BAILEN CON TU COCHE

El valet parking es un servicio de estacionamiento público,[1] y como tal, consiste en la recepción, guarda, protección y devolución de vehículos en lugares autorizados por el lapso de unas horas, a cambio del pago señalado en la tarifa autorizada. Ellos, como proveedores deben cumplir con ciertas obligaciones y tú deberías conocerlas:

a) Entregarte un boleto de depósito del vehículo, en el que se marquen la hora de entrada, las condiciones del contrato, número telefónico para reportar quejas y espacio para anotar el número de placas[2]

b) Cumplir con las condiciones que especifique el contrato

c) Los acomodadores deberán tener licencia de manejo vigente

d) Sólo los empleados del estacionamiento, debidamente identificados, podrán manejar tu vehículo y permanecer en las instalaciones

e) Sujetarse a la tarifa autorizada y que deberá tener en lugar visible para los usuarios

f) Los titulares de estacionamientos públicos cobrarán sus tarifas por fracciones de quince minutos desde la primera hora; debe ser el mismo precio para cada fracción

g) Contar con un seguro de responsabilidad civil o fianza que garantice el pago por:

a. Daños a tu persona

b. Daños a tu automóvil, hasta por 2,000 DSMVDF[3]

[1] De acuerdo con el Reglamento de Estacionamientos Públicos en el Distrito Federal

[2] Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)

[3] Días de salario mínimo vigente en el Distrito Federal

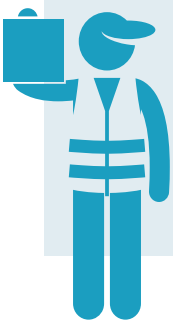
c. Daños a terceros hasta por 9,000 DSMVDFpor vehículo
d. Responsabilidad por robo total, robo y daño parcial, robo o daños de accesorios mostrados a la entrega de un vehículo
e. Incendio del inmueble donde se depositó el vehícul,o cuando éste sea atribuible al titular u operador

h) No pueden sacar tu coche del espacio designado para el estacionamiento sin autorización

i) Todos los estacionamientos deberán tener vigilancia

j) No podrán declarar abandonado un automóvil, sino hasta 30 días naturales después de haberlo dejado

k) No condicionar o negar el servicio



l) Los estacionamientos públicos pueden registrar su contrato de manera voluntaria ante la **Profeco**

COMO USUARIO DEL SERVICIO DE VALET, TIENES DERECHO DE EXIGIR

1 El pago de la reparación

2 Que el boleto que te emitan indique el estado de tu coche al ingresar, es decir, si presenta abolladuras, rayones, piezas sueltas o rotas, etcétera

3 Si te argumentan que el daño fue culpa del chofer del valet y no de la empresa, están en un error: de acuerdo con la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, un proveedor de un servicio es responsable administrativamente por los actos que atenten contra los derechos los consumidores, ya sean perpetrados por el dueño de la empresa o por colaboradores, subordinados, vigilantes, guardias o personal que le presten sus servicios

4 Si se niegan a pagarte los daños, puedes presentar tu queja ante **Profeco**

Tarifas autorizadas

El servicio de estacionamientos lo regulan los reglamentos de cada estado, por lo que pueden variar de una entidad a otra, consulta el de tu localidad.
En la Ciudad de México, el Gobierno del Distrito Federal, a través de la Secretaría de Transportes y Vialidad; y la Delegación Política, autoriza las tarifas de estacionamientos públicos, mismas que serán publicadas en la Gaceta Oficial.

Estacionamiento obligatotio

Los establecimientos mercantiles –tiendas, restaurantes, gimnasios, etcétera–, según el tamaño del local, tienen la obligación de proporcionar cierto número de estacionamiento para sus clientes. En caso de no contar con espacio propio para este fin, recurren a un servicio de valet parking, que puede pertenecer o no al proveedor establecido en el local en cuestión. Por lo tanto, cuando el valet incumple, tienes derecho a reclamar también en el restaurante o negocio que hayas visitado.

Quejas y denuncias **telefonodelconsumidor.gob.mx**

ENTREVISTA

Los niños son "blanco fácil" de la publicidad de alimentos poco saludables

En abril se festeja a los niños; por lo consiguiente, la publicidad se intensifica y ofrece en abundancia juegos, juguetes y comida... mucha comida. Los mensajes en la televisión y en medios electrónicos, apuntan claramente hacia un *target* vulnerable y fácil de seducir, porque aún no toma conciencia de sus derechos como consumidor y puede asumir que el mundo de diversión que dibujan los anunciantes existe. Padres e hijos deben actuar en equipo, para evaluar, aceptar o rechazar, tanto los mensajes, como los productos alimentarios poco saludables. En entrevista, la doctora Issa Luna Pla, investigadora del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM y miembro del Consejo Consultivo del Consumo de Profeco, nos orienta sobre lo que en familia se puede hacer para procurar un consumo inteligente, informado y selectivo.

¿Cuál de los derechos de los consumidores es el más importante?

No existe la posibilidad de jerarquizar los derechos humanos, pues no hay una categoría clara sobre para quién es importante cada uno o para qué. Los derechos de los consumidores están todos revestidos con la misma importancia; tal como los derechos humanos, su característica central es que están interrelacionados. Así, por ejemplo, si a un consumidor se le niega su derecho a la información, no podrá hacer valer su derecho a un precio justo ni a exigir una retribución.

¿Qué pueden hacer los padres de familia y maestros para contribuir en la crianza de las nuevas generaciones de consumidores responsables?

Los niños son un blanco fácil para la publicidad ¿Por qué? Los mercadólogos han estudiado por años el comportamiento y la psicología infantil, que por estar en etapa de formación, se caracteriza por la falta de

SI BIEN LOS NIÑOS SE ENCUENTRAN EN UNA ETAPA DE FORMACIÓN Y AÚN NO ASOCIAN LOS CONCEPTOS SOBRE CONSUMO, SALUD, BIENESTAR Y ECONOMÍA, **DEBEN APRENDER A ELEGIR QUÉ COMER Y QUÉ NO**, Y SABER QUE LA PUBLICIDAD DIRIGIDA A ELLOS, A TRAVÉS DE PERSONAJES VISTOSOS Y SIMPÁTICOS, TRATARÁ DE CONVENCERLOS DE QUE COMAN PRODUCTOS QUE PUEDEN SER DAÑINOS PARA SU SALUD

EN EL MUNDO

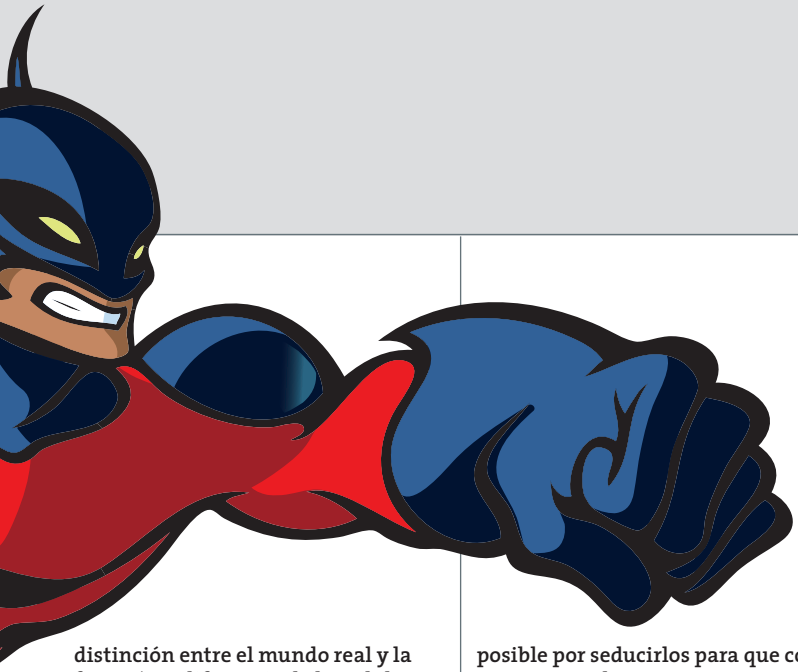
EN ACCIÓN

La **Asociación Peruana de Consumidores y Usuarios** (Aspec), institución civil sin fines de lucro creada en 1994, ha ejercitado, desde sus inicios, una permanente labor de vigilancia ciudadana, para exigir el cumplimiento de las normas de protección al consumidor y usuario de bienes y servicios y defender estas masivamente.

Aspec actúa en diversos temas: alimentación, salud, servicios públicos, transporte, educación, productos y servicios en general, entre otros. La organización es miembro de Consumers International, organismo que promueve intercambio con otras organizaciones de consumidores a nivel global.

En educación, alerta contra cobros prohibidos

Su presidente, Crisólogo Cáceres sugiere que para evitar ser sorprendidos, los padres de familia tengan en cuenta que las matrículas en los colegios públicos son gratuitas y que en centros particulares, no deben exceder el costo de una pensión; si les piden que compren útiles de una marca o en un establecimiento determinado, hay que denunciar.



distinción entre el mundo real y la fantasía; a diferencia de los adultos, cuyo criterio se ha formado y tienen más capacidad de discernir. Además, los niños aún no asocian los conceptos sobre consumo, salud, bienestar y economía.

Los padres juegan un papel fundamental en este tema, por lo que deben estar muy al tanto de lo nocivos que son para los niños los alimentos altos en grasas y azúcares. Ellos tienen una gran responsabilidad, pero no pueden ejercer control sobre sus hijos si los gobiernos tanto federal como local no informan a la población y regulan la publicidad. El Estado, a través de **Profeco** y Cofepris, debe detener la publicidad dirigida a los niños cuando esta ofrece alimentos bajos en micronutrientes, haciéndolos pasar por alimentos nutritivos y naturales.

¿Qué mensaje le daría a los niños consumidores?

Los niños son muy inteligentes y pueden aprender a elegir qué comer y qué no. Pero deben saber que las marcas de comida y bebidas harán todo lo posible por seducirlos para que coman sus productos y para que convenzan a sus papás de que les compren leches, dulces y cereales con caricaturas en los empaques, sin fijarse en las cantidades de azúcar, colorantes y grasas que pueden contener. Los niños deben saber que si ellos consumen esa comida azucarada y grasosa, se enfermarán. Así que, además de aprender a comer bien, los niños y niñas deben aprender a no creer todo lo que dice la publicidad.

EN MÉXICO

Federación Nacional de Asociaciones de Padres de Familia

¿Qué busca? Fortalecer y mejorar las capacidades y habilidades de la población ante situaciones de vulnerabilidad que enfrenten las organizaciones, la sociedad civil y otros actores clave. Se trata, pues, de incrementar y mejorar la respuesta.

¿Cuáles son los temas en los que trabajan? Desarrollo de conductas positivas deseables, como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos, manejo adecuado del estrés y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, así como fomento de competencias sociales necesarias para que los padres transmitan los conocimientos aprendidos a sus familiares, niños y adolescentes que les permitan adaptarse a la adversidad cotidiana.

¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo? Asesoría y atención para mesas directivas y capacitación en temas diversos.

Algunos de sus logros incluyen: las participaciones en el Parlamento Ciudadano para proponer políticas públicas, en la elaboración del Plan Nacional de Desarrollo 2012-2018 y en la implementación de la Reforma Penal en 20 estados. Además, los integrantes han colaborado con la Comisión Nacional contra las Adicciones en campañas para prevenir de tabaquismo, alcoholismo y drogadicción.

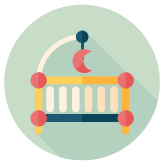
Contacto:
Maestro Ramón Villegas Carbajal
Domicilio: Epitacio Huerta No. 1,
Col. Unidad Habitacional Ejército de Oriente.
México D. F., C. P. 09230
Teléfono celular: 55134 3 8751

Por el derecho a una alimentación saludable

Como parte del Día Mundial de los Derechos del Consumidor, ASPEC apoya la campaña contra el consumo excesivo de sal.

Aspec pide elevar sanciones tras denuncias de insalubridad

Desde hace unos meses, consumidores en Perú han levantado quejas a proveedores por la mala calidad en los alimentos. Los casos más recientes son pizzas con cucarachas y pan dulce con hongos.



CUNA

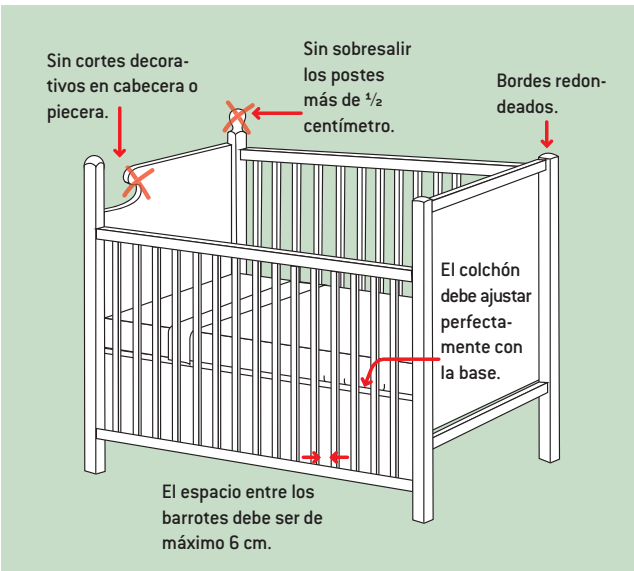
Cuando tu bebé llega a casa, una de sus primeras posesiones será el lugar donde dormirá... y dejará dormir. Sin embargo, justamente porque en su cuna pasará gran parte del tiempo durante esta primera etapa en la que es tan vulnerable, debes poner especial cuidado al elegirla. Aquí te indicamos los elementos de seguridad que no puedes dejar pasar

AL COMPRAR UNA CUNA VERIFICA

❏ Que el mueble no tenga barandales abatibles
❏ Separaciones entre barrotes de máximo 6 cm
❏ Barandal deslizable, imposible de abrir por un niño
❏ Que no falten piezas, como barrotes o tornillos
❏ Todas las piezas fijas, imposibles de zafar
❏ Orillas redondeadas
❏ Los postes no deben sobresalir más de ½ cm
❏ Colchón ajustado, nunca flojo ni sobrado[1]

[1]MÁXIMO DEBEN CABER DOS DEDOS DE ADULTO ENTRE EL COLCHÓN Y LA ORILLA DE LA CUNA

❏ Soporte del colchón sujeto a la cabecera y piecera de la cuna
❏ Cabecera y piecera sin cortes decorativos



RECOMENDACIONES

❏ *Las sábanas deben ajustar perfectamente*
❏ *No dejes jamás al interior de la cuna almohadas, posicionadores, cobijas, muñecos de peluche, ni prendas extra, pues representan riesgo de asfixia*
❏ *Revisa el mueble antes, durante y después de su uso –esto último en caso de que pienses reusar la cuna— ; verifica que se encuentre en condiciones óptimas para el uso de tu bebé*
❏ *Pon la cuna lejos de ventanas, debido al riesgo de estrangulamiento con los cordones de las cortinas o persianas, además del peligro de una caída*
❏ *El bebé duerma en su cuna; jamás en tu cama*

Fuentes:
• Safe Sleep Habits. Consultado el 9 de marzo de 2015, en http://keepingbabiessafe.org/safe-sleep-habits/
• "Una generación de cunas más seguras". On Safety. Consultado el 9 de marzo de 2015, en http://www.cpsc.gov/es/Safety-Education/Neighborhood-Safety-Network/Posters-Spanish/Crib-Rules-Spanish/

México no posee regulación para la fabricación de cunas, por ello hemos tomado como referencia las **normas estadounidenses** al respecto

De puntitas 2.0

La mayor preocupación que tenía a los seis años era poderme levantar lo suficientemente temprano como para que el camión de la escuela, el glorioso Instituto México, no me fuera a dejar. Dicho autobús pasaba entre siete y siete diez de la mañana, lo que significaba que para ese entonces yo tenía que estar vestido, peinado y desayunado desde hacía rato.

Por razones que desconozco, pero que fueron tremendamente útiles y que conservo hasta el día de hoy, mi papá solía despertarme con música. Así pues, a eso de las seis y cuarto, encendía el radio de mi cuarto y ponía alguna estación que no tuviera noticias. Un día, no mucho tiempo después de haber entrado a primero de primaria (cerca de 1985) mi papá sintonizó el 1060 de AM —Radio Educación— que transmitía un programa diseñado específicamente para ayudarle a los niños a despertar. El programa se llamaba *De puntitas*.

La emisión tenía música, cuentos —la mayoría de ellos, prehispánicos—, entrevistas, tips y detalles curiosos pensados para atraer la atención de un chamaco de seis años. Desde aquel primer día, quedé cautivado con el programa.

Una de las características más interesantes de tal programa era que sólo tenía un conductor que llevaba el programa durante su media hora de duración. Dicho conductor hacía todas las voces: las de conejo y las del coyote en las leyendas mexicanas, las de los entrevistados y de los animales en las fábulas y la de básicamente cualquier otro participante en los chistes, canciones, rimas, refranes populares, adivinanzas, recomendaciones y anécdotas que se contaban durante.

La música también era una parte muy importante, pues no crean que transmitían los "éxitos del momento", ni mucho menos. Las canciones eran verdadera música para niños cuando a este género aún no habían llegado ni Tatiana ni Ivonne e Ivette. Más que música para niños, era música bien hecha que podía ser disfrutada por niños. ¡Y además era hasta subersiva! Recuerdo una canción —con ritmos folclóricos latinoamericanos— que hablaba de un ratoncito "chiquito, chiquito" que se metía a las computadoras del Banco Central y provocaba la parálisis de la economía nacional. La canción terminaba con un verso que decía algo así como "¡imagínate qué no haríamos tú y yo!".

El conductor de *De puntitas* era un locutor de nombre Emilio Ebergenyi quien, descubrí después, se dedicaba con particular éxito a ser la voz institucional no sólo de la estación en donde se transmitía ese programa —Radio Educación— sino en general del ambiente cultural del México de aquellos tiempos. Fue debido a Emilio, y particularmente a la magia radiofónica desplegada con *De puntitas*, que mucho tiempo después quise dedicarme a la radio, a sacudir la imaginación de las personas como me tocó vivirlo durante las mañanas antes de tomar el camión que me llevaba a la primaria.

El tiempo pasó y el niño que se despertaba al son de *De puntitas* por las mañanas creció y tuvo un hijo. Los tiempos, el mundo y la radio cambiaron en estos 30 años, tanto que jamás pensé que un programa de esta naturaleza pudiera ser disfrutado por nuevas generaciones. Tonto de mí. Las buenas artes de Radio Educación han permitido que este programa producido por Marta Romo, con guión de Nuria Gómez y musicalización de Elia Fuente y que en 2012, lograra que la estación se hiciera acreedora al reconocimiento Memoria del Mundo de México 2012, otorgado por la UNESCO, y tuviera su propia app para iPhone y iPad.

Todos los capítulos —los 245 producidos desde 1983— están *on-demand* a través de estas plataformas para que niños de todas las latitudes y sus papás, puedan disfrutar de cápsulas con datos interesantes y relevantes de la cultura y la vida cotidiana. También disponen de actividades relacionadas con todo aquello que rodea a los infantes, como cuentos, poesías, leyendas, notas anticonsumo y hasta recetas de cocina, aderezadas, como les decía, con piezas musicales infantiles, clásicas, de jazz y rock.

Búsquenla en tu tienda iTunes. No se me ocurrió mejor forma de celebrar el 30 de abril con consumo cultural infantil, que este. Ahí me avisan qué les pareció.

Antes de ser economista, Salvador Leal fue un apasionado radioescucha. La condición actual de la radio mexicana le da entre pena y malestar estomacal

BEBER DEL PECHO MATERNO

Autor: *Dr. José Monroy-Ruiz, académico-investigador del Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana*

¿Dar de comer a los bebés leche materna o elegir la lactancia artificial? Se habla de ello entre los futuros padres, entre madres y abuelas, en las fiestas de *baby shower* con las amigas, en los consultorios médicos y en los espacios de nutrición. Lo cierto es que para decidir, es mejor estar informado

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

La leche materna es un fluido biológico de gran complejidad que satisface cada una de las necesidades de la especie humana en la etapa inicial de su desarrollo; por lo tanto, no se puede sustituir del todo por fórmulas

La alimentación materna es insustituible, por todas las ventajas que ofrece, tanto para la salud de la madre, como para el desarrollo del infante, desde el nacimiento hasta los dos años de edad.

En algunos casos se presenta la necesidad de utilizar la lactancia materna indirecta o lactancia artificial por razones médicas, pero al tomar la decisión, hay que contar con el apoyo de un buen equipo de salud.

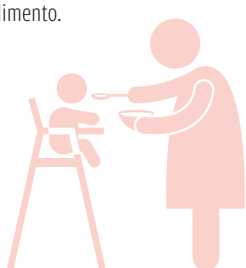
En materia alimentaria se recomienda la lactancia materna exclusiva, de los primeros cuatro a seis meses, a libre

demanda. Después, se sugiere combinar el pecho con otros alimentos preparados en forma apropiada, hasta que el infante llegue al año de edad.

Las características nutrimentales de la leche materna y las propiedades funcionales de sus componentes cambian de acuerdo con las necesidades biológicas del lactante; es por eso que los primeros cinco días de lactación la sustancia que brota del pecho es el calostro, luego la leche de transición y, en su última etapa, la leche madura.

El calostro es rico en proteínas, citocinas, factores de crecimiento y células del sistema inmune. En las dos semanas siguientes se produce la leche de transición, la cual incrementa progresivamente su contenido de lactosa y lípidos. Un mes después de iniciar la lactancia materna, se produce la leche madura.

Muchos de los nutrimentos presentes en la leche materna tienen propiedades bioactivas y funcionales que son únicas e insustituibles; en la siguiente tabla se enlistan los siete grupos principales presentes en este alimento.



La madre debe alimentarse bien

Hay que considerar que la cantidad de grasa varía: es alta en madres con sobrepeso u obesidad, mientras que en aquellas mal nutridas es baja. La composición de ácidos grasos poliinsaturados en la leche también depende de la alimentación de la madre, es por eso que las futuras mamás deben preparar su cuerpo para que la leche que produzcan sea de la mejor calidad.

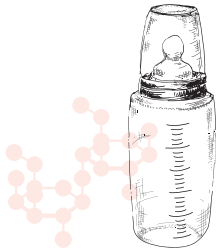
NUTRIMENTOS DE LA LECHE MATERNA Y SUS PROPIEDADES FUNCIONALES

Actividad biológica	Componente de la leche/nutrimento
Anti-infecciosos	*Inmunoglobulinas* *Lactoferrina* *Lisozima* *k-Caseína* *Células del sistema inmune* *Ácidos grasos* *Oligosacáridos*
Anti-inflamatorios	*Antioxidantes* *Prostaglandinas* *Factores de crecimiento* *Citocinas*
Prebióticos	*Oligosacáridos* *Nucleótidos* *Lactoferrina* *Lactosa* *k-Caseína*
Probióticos	*Lactobacilos* *Bifidobacterias*
Enzimas digestivas	*Amilasas* *Lipasas dependientes de sales biliares*
Inmuno-moduladores	*Lactoferrina* *Lisozima* *Nucleótidos* *Citocinas* *Prolactina*
Moléculas de acción trófica	*Ácidos grasos de cadena corta* *Factores de crecimiento EGF* *Lactoferrina* *Nucleótidos* *Citocinas*

EGF: Factor de Crecimiento Epidérmico
Adaptado de: 3, 4, 5, 6 y 7.

UN SEGURO DE VIDA Y SALUD

Se reconoce que el estado de nutrición de los niños que consumen leche materna es mucho mejor que los que consumen fórmulas y que estas diferencias conllevan beneficios a corto y a largo plazo. A este bienestar contribuyen, entre otros factores, la composición de la microbiota intestinal, lo cual es asociada a una baja incidencia de enfermedades como obesidad, diabetes tipo I y tipo II, padecimientos cardiovasculares, entre otras, en etapas posteriores.



La leche materna es considerada como el modelo o estándar a seguir en la elaboración de sucedáneos de la leche materna . El conocimiento y estudio de los nutrimentos de la leche materna y sus propiedades funcionales han modificado la composición de los sucedáneos para su perfeccionamiento, sin embargo, no existe una fórmula que produzca resultados como los obtenidos por la lactancia materna.

La leche materna cambia con el tiempo y su composición se asocia a las características genéticas de la madre o a la duración de la lactancia. Los resultados también son diferentes, según el lactante y las cantidades que ingiere, por ejemplo, la demanda de un niño es mayor que la de una niña.

Debe ser una prioridad que los niños sean lactados por la madre. Si por razones de tipo médico los bebés y las madres no tienen esta oportunidad —es lo que sucede en enfermedades genéticas del metabolismo, como la galactosemia— existen diferentes sucedáneos para asegurar un desarrollo sano. La recomendación más importante es que los pediatras estudien cuidadosamente la relación entre la fórmula y las necesidades de los lactantes, no sólo en términos de composición y requerimientos, sino además pensando en lograr un desarrollo funcional óptimo.

Bibliografía

1. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
2. Le Hue¨rou-Luron I, Blat S, Boudry G. Breast- v. formula-feeding: impacts on the digestive tract and immediate and long-term health effects. Nutr Res Rev. 2010; 23: 23-36.
3. Ballard O, Morrow AL. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. Pediatr Clin North Am. 2013; 60: 49-74.
4. Saarela T, Kokkonen J, Koivisto M. Macronutrient and energy contents of human milk fractions during the first six months of lactation. Acta Paediatr. 2005; 94: 1176-81.
5. Mills S, Ross RP, Hill C, Fitzgerald GF, Stanton C. Milk intelligence: Mining milk for bioactive substances associated with human health. Int Dairy J. 2011; 21: 377-401.
6. Hamosh M. Bioactive factors in human milk. Pediatr Clin North Am. 2001; 48: 69-86.
7. Pereira PC. Milk nutritional composition and its role in human health. Nutrition. 2014; 6: 619-627.
8. Stam J, Sauer PJ, Boehm G. Can we define an infant's need from the composition of human milk? Am J Clin Nutr. 2013; 98(2):521S-8S.
9. Baird J, Fisher D, Lucas P, Kleijnen J, Roberts H, Law C. Being big or growing fast: systematic review of size and growth in infancy and later obesity. BMJ. 2005;331:929.
10. Owen CG, Martin RM, Whincup PH, Smith GD, Cook DG. Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence. Am J Clin Nutr. 2006; 84: 1043-1054.
11. Law CM, Shiell AW, Newsome CA, Syddall HE, Shinebourne EA, Fayers PM, Martyn CN, de Swiet M. Fetal, infant, and childhood growth and adult blood pressure: a longitudinal study from birth to 22 years of age. Circulation. 2002; 105: 1088-1092.
12. Koletzko B, Baker S, Cleghorn G, Neto UF, Gopalan S, Hernell O, Hock QS, Jirapinyo P, Lo¨nnerdal B, Pencharz P, et al. Global standard for the composition of infant formula: recommendations of an ESPGHAN coordinated international expert group. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2005; 41:584-599.

LAS FÓRMULAS LÁCTEAS INFANTILES

Desde la perspectiva de la autoridad de competencia en México

Para las familias, las fórmulas lácteas –y la comida para bebé en general– son tan importantes porque la nutrición y la salud, así como la percepción de la calidad y seguridad prevalecen sobre cualquier incremento de precio ¿Cómo evitar abusos por parte de los proveedores de estos productos?

En las páginas anteriores -y también más adelante- explicamos las infinitas bondades de la lecha materna. Sin embargo, cuando las madres necesitan complementar la lactancia de sus bebés, están impedidas o no están dispuestas a alimentar a los infantes con leche materna por razones de salud, personales o sociales, existe la opción adquirir productos que sustituyen a la producida por la madre conocidos como fórmulas lácteas infantiles o sucedáneos de la leche materna, los cuales son regulados por la Secretaría de Salud (SSA) y deben cumplir con un cuadro nutrimental básico, de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).[1]

Lo que debes saber sobre el mercado de fórmulas

1. **Por regulaciones** internacionales, estos productos no pueden publicitarse. La OMS, por política, favorece la alimentación natural, excepto cuando las mamás no puedan amamantar a sus hijos. El organismo plantea que la publicidad desvirtuaría el objetivo nutricional de la leche materna

2. **Al no existir publicidad**, la elección de una u otra marca de fórmula se basa en la recomendación del pediatra, es decir, en la sugerencia de un experto de confianza. Pero ojo: todas las fórmulas lácteas infantiles de rutina[2] —sin importar la marca o precio— deben cumplir con un cuadro nutrimental básico dictado por la OMS. Por lo tanto, son muy similares entre sí[3]

3. **Dada la preocupación** de los padres por la salud de sus hijos, los consumidores prefieren marcas reconocidas. Así, las marcas libres o propias no son las más adquiridas, y por lo tanto, no representan una competencia para las que ya tienen mayor fama

En este contexto es necesario que las autoridades de **Salud**, de **Protección** al **Consumidor** y de **Competencia** vigilen este mercado, para evitar cualquier acción que pudiera afectar negativamente a los consumidores.

Intervención de la Comisión Federal de Competencia en el mercado de fórmulas

En 2012, Nestlé anunció que compraría la empresa Pfizer, negocio global de nutrición cuya línea de productos incluye fórmulas lácteas infantiles. Por el monto de la operación en México, se tuvo que solicitar autorización a la Comisión Federal de Competencia, hoy Comisión Federal de Competencia Económica (Cofece), para realizar la concentración.[4]

En este tipo de operaciones, Cofece analiza que la fusión no dañe el proceso de competencia en los mercados donde ambas empresas tienen presencia; se trata evitar que al sumarse obtengan tal poder que les permita incrementar unilateralmente los precios, reducir la oferta, desplazar a otros competidores o impedir la entrada de nuevos productos.

Con este enfoque, Cofece encontró que:

- Nestlé ya tenía una presencia importante en el mercado mexicano de fórmulas lácteas de rutina; con la compra de Pfizer su participación superaría el 70%[5]
- De realizarse la operación, los precios de las marcas de Nestlé y Pfizer podrían incrementarse hasta 11.5%, lo que obligaría a los demás competidores a aumentar los costos
- De las cuatro plantas productoras de fórmulas que existían en México, tres pasarían a ser de Nestlé
- Como las nuevas marcas no deben publicitar sus productos para darse a conocer y los costos de instalación de una nueva planta productora de fórmulas lácteas requieren de un volumen de ventas importante, se trata de un mercado que dificulta la entrada de nuevos competidores

Como resultaba poco probable que los competidores existentes o potenciales pudieran contrarrestar el poder Nestlé-Pfizer, Cofece no autorizó la fusión.

La respuesta

Nestlé planteó una nueva propuesta, que consistía en la desincorporación del negocio de Pfizer en México y que incluía la venta de licencias de todas las marcas y de la planta de producción que esta empresa tenía en el país, a un tercero que no participará en este segmento del mercado mexicano.

Esta propuesta sí fue autorizada por Cofece porque así existiría una productora de fórmulas lácteas que ejerciera suficiente presión competitiva contra Nestlé, para mantener las condiciones de competencia antes de la fusión, lo que evita posibles afectaciones al gasto de las familias con hijos lactantes y a la salud de los niños.

Todas las fórmulas lácteas infantiles de rutina —independientemente de su marca o precio— deben cumplir con un cuadro nutrimental básico dictado por la **Organización Mundial de la Salud**. Por lo tanto, son muy similares entre sí

[1] Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna (2005), OMS, disponible en http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=139&lang=es.
[2] Las fórmulas lácteas de rutina son las diseñadas en función de la edad de los infantes, etapa 1, 2 y 3. Existen además las fórmulas de especialidad, para atender algún padecimiento específico, como el "reflujo".
[3] Las recomendaciones de la OMS sólo se aplican en las fórmulas lácteas infantiles de rutina etapas 1 y 2.
[4] Se entiende por "concentración" a la fusión o adquisición de dos o más empresas. No todas las concentraciones tienen que ser analizadas por la Cofece, sólo las que se enmarcan en el Art. 86 de la Ley Federal de Competencia Económica.
[5] Niega la CFC autorización a la concentración Nestlé-Pfizer en fórmulas lácteas (CFC 17-2012), noviembre 2012, disponible en http://www.cfc.gob.mx/images/stories/Noticias/Comunicados2012/cfc17-2012.pdf.
[6] Se entiende por presión competitiva cuando los agentes económicos que participan en un mercado tiene incentivos para mejorar la calidad y precios de sus productos o servicios para ganar clientes.

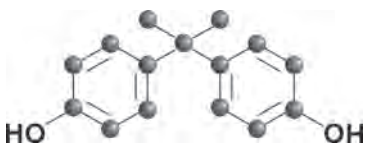
Bisfenol-A

La dura verdad detrás del plástico

Por **Montserrat Cardona**

En la industria del plástico, el Bisfenol-A –un componente descubierto en el siglo 19– ha encontrado usos múltiples. Algunos lo señalan como inseguro, pero lo cierto es que nos acompaña en en el día a día

A simple vista, podríamos asegurar que el plástico es un material tan versátil y amigable que sería difícil imaginar nuestra rutina sin él: desactivar la alarma del celular cada mañana, correr la cortina para tomar una ducha, darle un trago al espresso en un vasito desechable, desayunar, comer y cenar, en fin, todo está relacionado en pequeñas o mayores concentraciones con el plástico. Sin embargo, donde nosotros vemos un inofensivo material, hay una historia microscópica que nos remite al Bisfenol-A, mejor conocido como BPA, y a la importancia que ha cobrado recientemente el estudio de este compuesto que ha dividido a la comunidad científica, a los sectores de salud del mundo y a los mismos consumidores.



Pasado sombrío

En 1891 el químico ruso Alexsander Dianin condensó en su laboratorio acetona con dos grupos de fenol, lo que resultó en una molécula sintética llamada Bisfenol-A. Este descubrimiento no tuvo mayor relevancia para la época, sino hasta 40 años después, cuando Charles Edward Dodds, científico británico, en la

1891

El BPA fue sintetizado mediante la condensación de acetona y dos fenoles. Esta combinación la realizó el químico ruso Alexander Dianin

1905

El BPA es citado por Thomas Zinckes en una publicación científica de la Universidad de Marburg, Alemania, en la que describía sus propiedades

1938

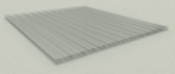
Edward Charles Dodds reconoce al BPA como un estrógeno artificial al cual utilizó para desarrollar dietilestilbestrol (DES), un medicamento para tratar diferentes condiciones hormonales en las mujeres

1953

La resina de policarbonato fue creada por dos químicos que trabajaban en diferentes empresas. Sus investigaciones permitieron que el BPA apareciera en productos de consumo en todo el mundo

1958

El policarbonato derivado del BPA fue introducido por primera vez en el mercado por las compañías Bayer Mobay y General Electric



1960´s

El uso del policarbonato para envasado de alimentos recibió la aprobación original por la FDA, de conformidad con su Reglamento aditivo de alimentos

1992

El profesor David Feldman, de la Universidad de Stanford, fue el primer investigador en llamar la atención sobre un posible impacto a la salud, derivado del policarbonato con BPA

2008

Canadá considera al BPA una sustancia tóxica, pero no prohíbe su uso

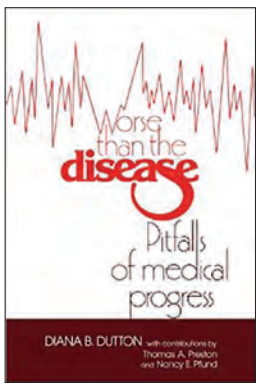
2014

Francia prohíbe el uso de BPA en los envases de alimentos para bebés

búsqueda del primer estrógeno artificial, reconoció la estrogenicidad –propiedades similares al estrógeno– del BPA, el cual utilizó para crear un potente disruptor hormonal llamado dietilestilbestrol (DES), mismo que fue usado por los productores de carne con el objetivo de favorecer la engorda del ganado y aumentar la producción.

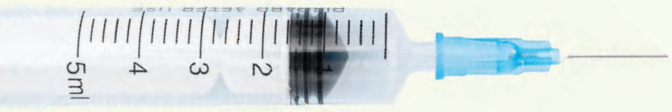
Pero su principal aplicación fue para atender otros problemas: prevenir abortos espontáneos, nacimientos prematuros, aliviar las molestias de la menopausia, tratar el acné e, incluso, el cáncer de próstata, condiciones todas que los médicos de la época asociaban con un nivel insuficiente de estrógenos.

Diana B. Dutton, autora del libro *Worse than Disease, Pitfalls of Medical Progress*,[1] menciona



que la farmacéutica Grant Chemical Company recomendaba el uso de DES durante el embarazo, en la edición de junio de 1957 de la revista *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, pues según la compañía, este medicamento ayudaba a formar "bebés más grandes y fuertes". Durante 30 años este medicamento fue prescrito rutinariamente por los médicos, hasta su prohibición, a principios de la década de los 70, cuando se le relacionó con numerosos casos de cáncer detectados en mujeres jóvenes, hijas de las madres que utilizaron el DES durante el embarazo. El BPA no volvió a tener ninguna aplicación médica, pero sí un futuro prometedor en la industria de los plásticos.

[1] En español, *Peores que la enfermedad, escollos del progreso médico.*



La cirugía plástica de los plásticos

El frenesí por nuevos materiales que pudieran darle un giro innovador a la floreciente industria plástica de la década de los cincuenta se topó de frente con el BPA y nunca lo volvió a soltar del todo. En 1953, el doctor Hermann Schnell, ingeniero químico en la empresa Bayer AG, desarrolló la resina de policarbonato.

Casi al mismo tiempo, en los laboratorios de General Electric, el estadounidense G. W. Fox hizo el mismo hallazgo, mientras trabajaba en un nuevo material de aislamiento. Ambos encontraron una sustancia que se endurecía y que, a pesar de sus intentos, no se podía romper o destruir. Fue cuando se descubrió que el BPA podía ser utilizado para fabricar policarbonato (PC) y resinas epoxi (pegamento), dado que era un material ligero, con alta resistencia térmica.

Tuvo sus primeros usos en la fabricación de fusibles, conexiones, enchufes, recubrimientos de invernaderos y edificios públicos. Con el tiempo, las características del PC fueron tan populares que sus aplicaciones resultaron muy atractivas para la ingeniería y su uso se amplió a tipos de materiales: botellas de plástico, envases de metal, instrumental médico, tuberías, accesorios deportivo, CD y DVD.

La punta del iceberg

A principios de la década de los noventa, el doctor David Feldman, de la Universidad de Stanford, encontró que las propiedades estrogénicas del BPA eran potencialmente peligrosas para las personas que comían o guardaban sus alimentos en contenedores hechos con este tipo de plástico.

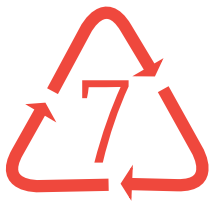
A partir de ese hallazgo, el BPA se convirtió en el objeto de estudio de casi todos los laboratorios; pero lo que desconcertó al mundo fue un informe realizado en 2008 por el Programa Nacional de Toxicología de Estado Unidos, el cual reveló posibles efectos en el cerebro, la conducta y la glándula prostática de los bebés y niños que habían estado expuestos a esta sustancia, a través de biberones y tazas infantiles de policarbonato.

Dinamarca, Japón y Turquía fueron los primeros países en prohibir el BPA en la elaboración de todos los instrumentos alimenticios para el bebé. De acuerdo con la publicación especializada *Plastics Today*, 11 estados de Estados Unidos han prohibido el uso de BPA en productos para niños, aunque en otros todavía se permite su uso en la fabricación de biberones.

6 ACCIONES PARA REDUCIR TU EXPOSICIÓN AL BPA

De acuerdo con el organismo Enviromental Working Group, es imposible eliminar por completo el contacto con el BPA, pero hay ciertas medidas que puedes incorporar para reducir tu exposición

1. No metas al microondas comida en contenedores de plástico que tengan el sello 7 dentro del logotipo de reciclaje. La razón para que no introduzcas a este tipo de implementos es que el Código de Identificación de Plástico indica que el número siete se asigna a una mezcla de plásticos imposible de reciclar, porque no se sabe con seguridad qué tipo de resinas contienen



Las dos caras de la moneda

Las opiniones sobre los efectos en la salud provocados por el BPA varían. Por ejemplo, algunos estudios afirman que incluso bajos niveles de BPA pueden causar daño en la glándula mamaria, el tejido de la próstata y el cerebro.

Una de las más recientes investigaciones publicada en *Hypertension*, revista de la American Heart Association, indica que beber o comer de latas o botellas forradas con BPA podría elevar la presión arterial. También se puede provocar un aumento de 5 mm Hg —milímetros de mercurio— en la presión arterial sistólica, por beber dos bebidas enlatadas que contengan este material.

Para entender lo que este incremento implica, Yun-Chul Hong, el autor del estudio, investigador de la Escuela de Medicina de la Universidad Nacional de Corea del Sur, explica que "Un incremento de 20 mm Hg en la presión arterial sistólica duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular". Otro estudio publicado en la revista de la FASEB —Federation of American Societies for Experimental Biology— sugiere que la exposición al BPA durante la infancia predispone a alergias e intolerancias alimentarias en la edad adulta. Sin embargo, muchos organismos regulatorios alrededor del mundo han determinado que el BPA es seguro.

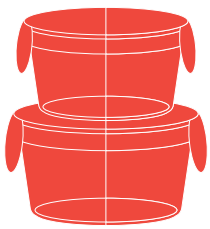
A finales de 2010, en una reunión conjunta entre expertos de la Organización Mundial de la Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, se determinaron los aspectos toxicológicos del BPA. Entre otros aspectos, el informe indica: "después de evaluar una gran cantidad de evidencia científica, este intermediario químico no corre ningún riesgo sobre la salud si es utilizado debidamente. Por el momento, no parece haber ningún sustituto para el BPA en las aplicaciones en contacto con alimentos. Además, los datos sobre la seguridad de algunos de estos materiales de sustitución son escasos o inexistentes". Sin embargo, muchos países han optado por mantener las prohibiciones de BPA en los productos de consumo, debido a las preocupaciones sobre los efectos potenciales de la exposición BPA.

2. Compra fórmula para bebés envasada en plástico, vidrio u otros recipientes no metálicos libres de BPA

3. Limita el consumo de alimentos enlatados en el embarazo, las resinas epoxi sirven como recubrimiento o pegamento en las latas

4. Elige alimentos envasados en frascos de vidrio o cajas de cartón encerado. Algunas empresas venden latas forradas con alternativas libres de BPA

5. Guarda los alimentos en recipientes de vidrio o cerámica



6. Evita recibir los tickets o facturas impresas en papel térmico —contiene mucho BPA—. Si esto no es posible, lávate muy bien las manos después de estar en contacto con este material, ya que el BPA se puede absorber en tu piel

Bajo la sutil seducción de los productos milagro

La última vez que te miraste al espejo no te gustó lo que veías. Te costó un poco de trabajo abrochar ese latoso botón que te hace sentir que la ropa se ha encogido. No te gustó tampoco como lucía la camisa esa que tanto te gusta, pero tenías prisa y te fuiste pronto a trabajar.

Te pasaron por la cabeza un montón de cosas. Dieta rigurosa, dejar de comer para siempre —hasta bajar esos tres kilos que estorban—. Salir y correr hasta perder ese peso extra en algún lugar del parque. Comprar uno de esos videos para hacer ejercicio en casa sin que nadie te viera. Pero no, no hiciste nada: comiste igual que siempre, pasaste por el parque sólo para comprobar que había mucha gente dando vueltas, y el video para hacer ejercicio ya no sabes ni dónde lo dejaste. Esos tres kilos siguen contigo y han decidido no abandonarte.

En la noche estabas a punto de dormir, tenías la tele prendida y los infomerciales te atraparon con una especie de encantamiento, parecían mensajes providenciales. Consideraste la faja mágica y el aparato ese que parece que hacer ejercicio es una actividad que no requiere esfuerzo. Pensaste que podrías tomarte 15 minutos al día para ser uno mismo con el aparato. Mirabas casi bajo hipnosis y comenzabas a considerarlo.

Detente

Para. La revolución de tus pensamientos están a punto de ser seducida por un "producto milagro". Todos hemos visto anuncios de productos, actividades y servicios que presumen ser una solución "casi" inmediata y con un mínimo esfuerzo.

Justo en ese momento en que sientes que te estorban unos kilos, llega la publicidad de los "productos milagro" a engancharse con tu vida personal. Parece que los productos funcionan y pueden cumplir sus promesas. La percepción de seguridad es reiterada porque ocupa espacios publicitarios en televisión o porque se apoya en testimonios de gente real como tú, cuando en realidad lo que se muestra busca ser una opción de consumo para solucionar algo de tu interés de forma mágica y sin esfuerzos.

No caigas

Los "productos milagro" suelen publicitarse como medicamentos, aunque no cuenten con los reconocimientos legales. Algunas veces se encuentran etiquetados como "productos nutricionales" o "complementos y suplementos alimenticios", cuando se trata de productos fraudulentos que venden una falsa esperanza a los consumidores.

Ahora enumera cuántos productos de ese tipo has visto pasar en comerciales: los tenis con plataforma, las pastillas que reducen el apetito y te hacen bajar de peso sin esfuerzo. No olvides las cremas reductoras y reafirmantes, ni las pulseras magnéticas. Todos ellos te prometían lo mismo: bajar de peso mágicamente.

Los "productos milagro" favoritos

La próxima vez que se atraviese un producto con atribuciones milagrosas, reacciona y antes de dejarte seducir, cuestiona: ¿será un producto milagro?

Aquí una lista para que no te dejes engañar, los favoritos son:

- Productos destinados para la **pérdida de peso** o contra la obesidad.
- Cremas contra la **celulitis o lipoescultoras**.
- **Productos antiedad**, antiarrugas o que prometen hacerte rejuvenecer al instante.
- **Productos cabello que previenen la caída** y regeneran el crecimiento del cabello.
- **Productos que aumentan el apetito sexual** o que garantizan el desempeño.
- **"Medicamentos" que prometen fortalecer el sistema inmune**, desintoxicantes, o que atacan algún tipo de enfermedad o padecimiento.

No caigas en la tentación. Cualquiera puede ser víctima de la publicidad de un producto milagro que te promete resolver los problemas de tu existencia en 15 minutos o en un abrir y cerrar de ojos. Las consecuencias de adquirir un producto fraudulento afectan al bolsillo y pueden mermar tu salud. Antes de realizar una compra, analiza y reflexiona. No cedas

· **"Medicamentos" que prometen curar enfermedades** que van desde la diabetes hasta el cáncer.

No te dejes engañar

Abre bien los ojos, los productos milagro pueden estar en cualquier sitio, pero la internet es el lugar favorito para anunciarse. Ahí son difícil de detectarse para regular y controlar la forma en que se publicitan.

En este terreno es fácil seducir a un futuro consumidor, parecen tener argumentos, presentan pruebas como las típicas fotos de Antes-Después que muestran (o parecerían mostrar) personajes reales o, en su caso, se apoyan en famosos, para así conseguir credibilidad y empatía con sus futuros compradores.

Evita

Evita dañar tu bolsillo: la compra de "productos milagro" representa un gasto innecesario e imagina que ese dinero lo estás destinando al bote de la basura.

Lo más importante: evita autorecetarte, el consumo de productos que no son medicamentos y no están aprobados legalmente puede generar trastornos graves y mandarte al hospital en condición grave.

Denuncia

No te quedes de brazos cruzados y denuncia la publicidad engañosa. Súmate al esfuerzo de cuidarnos entre consumidores e invita a otros a no caer en la seducción de productos fraudulentos.

PHEN375

¡Alerta sanitaria!
COFEPRIS y PROFECO alertan desde junio de 2014 sobre el producto PHEN375
Se publicita en la red como el producto estrella para bajar de peso en México, te promete bajar más de 4 kilos a la semana.
Parece inofensivo porque se constituye por ingredientes naturales.
Todo parece perfecto, pero PHEN375 es tan sólo un producto milagro.

1 El producto
PHEN375 es un producto que se presenta en tabletas de 800 mg como suplemento alimenticio para bajar de peso.

2 El milagro
Promete reducir el apetito, quemar grasa, evitar que los carbohidratos se transformen en grasa en el cuerpo, incrementar el metabolismo y aumentar la energía.
Te asegura bajar más de 4 kilos a la semana, sin hacer ejercicio o cambiar los hábitos alimenticios.

3 Opera sin permisos
No cuenta con permiso publicitario y carece de registro sanitario que garantice su seguridad, calidad y eficacia.
No hay estudios científicos que garanticen su efectividad.

4 Baja confiabilidad
Se comercializa sólo en internet.

5 PHEN375 se publicita en la página de internet con frases totalitarias como:
"La mejor pastilla para bajar de peso que existe hoy en día disponible en el mercado".
"El mejor sitio para ordenar en México es el que se muestra arriba".
"Las pastillas definitivas para perder peso".
Este tipo de frases constituyen una falsedad.

6 Si adquiriste el producto
Elabora una denuncia sanitaria para dar testimonio de los hechos o actos que representan un riesgo o puedan provocar daño a la salud de la población.

7 Denuncia
Es importante tu participación denunciando.
En caso de encontrar este producto en el mercado:
¡Denuncia!
COFEPRIS 01-800-0335050
PROFECO 01-800-4688722

EL FRIJOL

FUENTE DE VIDA

El frijol –junto con el maíz– ha sido la base de la alimentación de los mexicanos y nuestros ancestros; sin embargo, en cuatro décadas su consumo ha disminuido **40%.**

Ante el incremento de la incidencia de **sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiovasculares**, y otras, es fundamental recuperarlo como alimento de consumo diario para mejorar nuestra nutrición y salud

CONSUMO DE FRIJOL EN MÉXICO

18 kilos per cápita al año
Antes de la década de los 80
12% de la energía
11 % de las proteínas

18 Kg X

11 kilos per cápita al año
Actualmente
4% de la energía
3.5% de las proteínas

11 Kg X

NUTRIENTES Y BENEFICIOS

PROTEÍNAS
de calidad **14 AL 33%**[1]
(combinados con maíz alcanzan 80%)

VITAMINAS
B2 Energía y mantenimiento de piel y ojos

B3 Salud de piel y sistema nervioso
Ácido fólico síntesis de proteínas, funcionamiento del cerebro y sistema nervioso, desarrollo en la gestación y sistema inmune en recién nacidos

CARBOHIDRATOS
complejos, de absorción lenta

MINERALES
Cobre, hierro, fósforo, zinc, magnesio y calcio

ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS
Prevención de enfermedades cardiovasculares

FIBRA
Regulación de colesterol y absorción de azúcar en la sangre

1. La proteína del huevo establece el patrón de referencia 100%

PREPARACIÓN Y CONSUMO

- Combínalos siempre con un cereal para potenciar su valor protéico
- Ponles limón, la vitamina C ayuda a asimilar el hierro
- Evita los molestos gases y otros efectos antinutricionales, remojándolos en agua sin sal durante la noche, y luego deséchala
- No los sobrecuezas, para no deteriorar sus nutrientes

El frijol es ANTIOXIDANTE y ayuda a prevenir y/o controlar:

- DIABETES
- OBESIDAD
- HIPERTENSIÓN
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- CÁNCER DE COLON Y DE SENO
- OSTEOPOROSIS
- ANEMIA
- COLESTEROL ELEVADO

Se sabe que se ha cultivado desde hace aproximadamente **8 mil años**

La especie *Phaseolus vulgaris* o frijol común es originaria del área **México-Guatemala**

México se ha reconocido como el más probable centro de su origen, o al menos, como el **principal centro de diversificación**

HECHO EN MEXICO

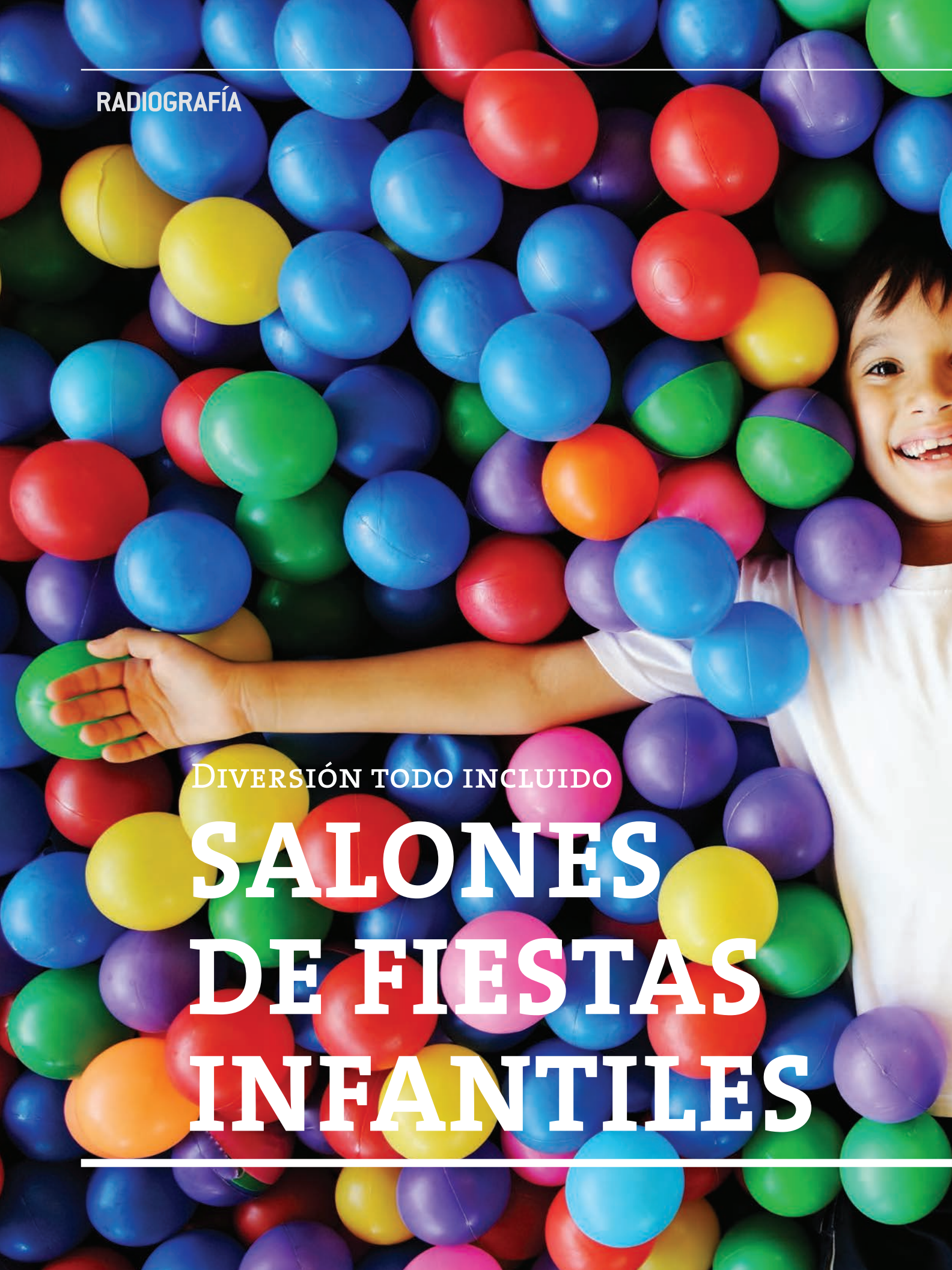
Por su color, las especies de frijoles se clasifican en:

BLANCO · CREMA · AMARILLO · CAFÉ MARRÓN · ROSADO · ROJO · MORADO · NEGRO · MIXTO

FUENTES

Fenalce (Abril 2012). "Propiedades del frijol" El Cerealista, consultado el 5 de marzo de 2015 en http://www.fenalce.org/arch_public/bienestar101.pdf
Jacinto Hernández, Carmen .(20 de octubre de 2012)."Frijoles: alternativa a la desnutrición y al sobrepeso" La Jornada del campo No.61, consultado el 5 de marzo de 2015 en http://www.jornada.unam.mx/2012/10/20/cam-chatarra.html
Medina Godoy, Sergio et al. (2007). "Identificación de variedades de frijol Azufrado con propiedades medicinales", consultado el 5 de marzo de 2015 en http://www.fps.org.mx/divulgacion/attachments/article/847/dentificacion%20de%20variedades%20de%20frijol%20azufrado%20con%20propiedades%20medicinales.pdf
Secretaría de Economía (marzo, 2012) "Análisis de la cadena de valor del frijol", consultado el 5 de marzo de 2015 en http://www.economia.gob.mx/files/comunidad_negocios/industria_comercio/analisis_cadena_valor_frijol.pdf,
Ulloa, José Armando et al. (Julio 2011). "El frijol (Phaseolus vulgaris): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos" Revista Fuente Año 3 No. 8, consultado el 5 de marzo de 2015 enhttp://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-08/1.pdf

Gráfico: Arnulfo Guevara



Diversión todo incluido

SALONES DE FIESTAS INFANTILES

Los salones de fiestas son las catedrales de la diversión infantil. Dentro de sus paredes los más pequeños han pasado algunos de sus mejores momentos, conoce el porqué

Los motivos para festejar sobran, en especial si se trata de los reyes de la casa: sus cumpleaños, bautizos o primeras comuniones representan para los padres el evento del año, una experiencia inolvidable que el agasajado comparte con amigos y familiares. Y también son un gasto.

Para ir a lo seguro sin tener que organizar muchos detalles, los salones para fiestas infantiles son una opción cada vez más socorrida, pues además del espacio, pueden incluir otros servicios, como comida y diversiones extra.

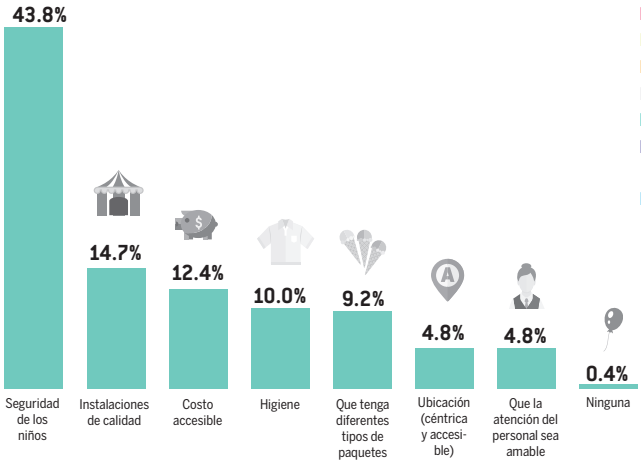
Al momento de preparar una fiesta infantil debes tener en cuenta si pretendes realizarla al aire libre, en un salón o en casa. Lo anterior estará relacionado con el número de personas que invitarás, tu presupuesto disponible y la trascendencia de la celebración.

De acuerdo con un estudio de mercado sobre la percepción y la experiencia de usuarios de salones de fiestas infantiles en México, realizado a 251 personas en diciembre de 2014 por la empresa Mercawise, 60.2% de los encuestados realizó el festejo de sus hijos en salones de fiestas, 19.1% en casa, 12.4% en jardines y 6% en un parque.

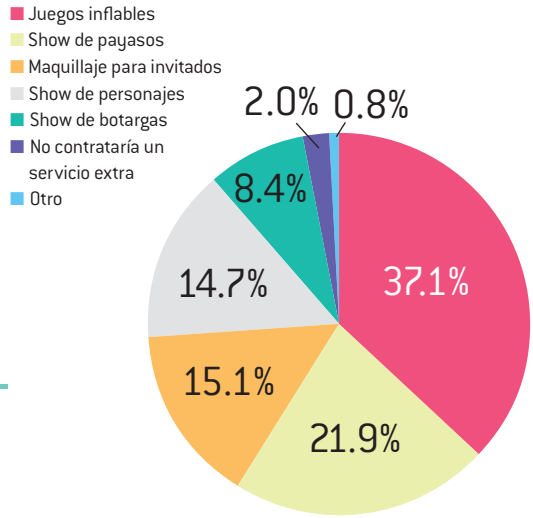
EL MERCADO DE LAS FIESTAS

Los salones de fiestas infantiles ofrecen un espacio para el desarrollo de celebraciones con asistencia de personal calificado en el cuidado de infantes y equipo de juego acorde con su edad. De acuerdo con el sondeo realizado por Mercawise, la principal característica considerada por los papás al momento de elegir un salón de fiestas infantil es la seguridad de los pequeños.

Características consideradas para elegir un salón de fiestas infantiles



Respecto a los servicios contratados, la motivación se centró en los servicios de:



¿Qué debes tener en cuenta antes de firmar?

¿Al festejado le gustará?
Elige el que ofrezca los juegos, personajes y actividades que le gustan, esto garantizará mayor disfrute y diversión

Servicios y horarios
Ten claro qué servicios incluye tu contrato. Solicita un recorrido por el salón, esto te dará una idea de cómo luce el espacio y cómo funciona el servicio

Lo que incluye el precio
Por lo regular estos establecimientos ofrecen paquetes para diversos gustos y posibilidades; si planeas encargarte de algunas tareas, pregunta si el precio ya las contempla, posiblemente te convenga adquirirlos por medio del salón

Supervisión
La seguridad de los niños y niñas es fundamental; aunque es responsabilidad de los padres, pregunta si existe supervisión constante por parte del personal del establecimiento y cuál es el procedimiento en caso de un incidente

Actividades
Para los pequeños el principal atractivo son los juegos; sin embargo, puedes sorprender a los chicos contratando algún espectáculo. Los salones tienen opciones con cargo adicional. Si vas a llevar uno por tu cuenta, indaga si requerirás un pago por derecho de piso

Decoración
Los salones suelen estar decorados para cualquier fiesta infantil; pero si tu fiesta es temática, pregunta si eso tiene un costo adicional o si puedes ambientarla tú mismo

Cercanía
La mayoría prefiere los salones ubicados en zonas céntricas; sin embargo, realizar el festejo en una zona aledaña a tu casa te permitirá llegar a tiempo y, de ser necesario, regresar por algo olvidado

Capacidad y características del espacio
El espacio debe ser el adecuado para las actividades, número de invitados y contar con un área destinada para las personas adultas. Si se trata de un restaurante o un centro de entretenimiento infantil de cadena, investiga la exclusividad de los espacios comunes, es decir, si se compartirán los juegos y áreas con los demás visitantes que visiten el establecimiento

De acuerdo con el libro ***El juego infantil y su metodología***, las fiestas infantiles constituyen una actividad extraordinaria que se espera con ilusión, se vive intensamente y se recuerda como algo agradable. Estos festejos son tan especiales porque:

- Son una ruptura y un descanso de la cotidianidad, que libera las tensiones
- Constituyen una actividad participativa y social
- En ellos predominan los valores positivos como la alegría, la amistad, la espontaneidad, la creatividad y la imaginación
- Se disfrutan de principio a fin, desde que se organizan hasta que se va el último invitado

LA BÚSQUEDA

Existen salones que se ponen de moda; sin embargo, no te dejes llevar, conócelos y prefiere el que se ajuste a tus planes y te dé la tranquilidad de que el festejado y sus invitados estarán en un ambiente seguro.

Puedes encontrar salones de fiestas que ofrecen desde la renta del local —con personal de apoyo, sillas, mesas, manteles, decoración, música y vigilancia— hasta un paquete todo incluido para que sólo te preocupes por invitar a quien desees y llevar al festejado.

En este punto es conveniente evaluar el costo-beneficio. Puede ser que gastes lo mismo o más si contratas por separado cada servicio, sin considerar el tiempo y esfuerzo invertido.

A continuación te describimos, a manera de ejemplo, los tipos de paquetes que puedes encontrar, así como los productos y servicios incluidos, desde lo más básico hasta lo más completo.

Tipo de paquetes en salones de fiestas infantiles

Renta de salón	Paquete básico Además de la renta del salón incluye:	Paquete todo incluido Además del paquete básico incluye:
▪ Salón (4 o 6 horas de servicio) ▪ Decoración del salón ▪ Sillas, mesas y manteles para niños/as y personas adultas ▪ Música ▪ Juegos ▪ Asistencia de personal ▪ Animadores ▪ Servicio de fotografía con cargo al invitado ▪ Mesa para pastel ▪ Clóset, mesa o cuarto para regalos ▪ Vigilancia	▪ Invitaciones ▪ Agua de sabor ▪ Algunos alimentos ▪ Foto del recuerdo o lona del festejado ▪ Pinta caritas (por hora o número de niños) ▪ Inflables y otros juegos	▪ Alimentos, bocadillos y bebidas ilimitados ▪ Café ilimitado ▪ Dulceros ▪ Pastel ▪ Mesa de dulces ▪ Piñata ▪ Palomitas ▪ Botargas ▪ Fotografía y video ▪ Invitaciones ilimitadas ▪ Centros de mesa ▪ Fiesta temática (todo el festejo relacionado con un personaje específico) ▪ Desechables ilimitados ▪ Valet parking ▪ Show (mago, con animalitos, payasos, teatro infantil)

Fuente: Elaboración propia con información de empresas del ramo de fiestas infantiles.

Si contratas sólo el salón, toma en cuenta que algunos establecimientos cobran un extra o derecho de piso por algunos productos y servicios externos, como alimentos y bebidas, shows, inflables, fotografía y video, mesa de dulces, una hora extra de salón, entre otros.

Debes pagar 50% de anticipo para reservar fecha y hora, puedes realizar el pago siete días previos al evento; sin embargo, es conveniente hacerlo con dos meses de antelación, a fin de encontrar disponibilidad. Para liquidar el total, algunos establecimientos solicitan el pago el mismo día de tu evento.

Puedes realizar tus pagos en efectivo, a través de una transferencia o depósito bancario, en cada uno de los casos no olvides solicitar y guardar los comprobantes.

De acuerdo con el artículo 12 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos del servicio prestado.

24 mil
salones para **fiestas** y **convenciones hay en México**
según el Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas de **INEGI**

EL COSTO

En cualquier tipo de celebración, sea grande o pequeña, la planeación y organización te evitarán dolores de cabeza e, incluso, te ayudarán a ahorrar.

Ya sea que te encargues de todos los preparativos de la fiesta, contrates por separado los productos y servicios o prefieras contratar un servicio todo incluido, compara precios y características. Te darás cuenta de que pueden variar significativamente.

Considera primero la ubicación y la fama del lugar, ambos pueden influir en el precio. Toma en cuenta que el sábado por la tarde es el horario con mayor demanda y precio, comparado con viernes por la tarde o domingos por la mañana.

Para orientarte en tu elección, en la Dirección General de Estudios sobre Consumo recabamos información y precios de algunos proveedores de estos servicios, a fin de brindarte una idea de los detalles a considerar y del desembolso en el que puedes incurrir. A continuación los resultados:

Precios de paquetes para una fiesta infantil

Opción	Renta de salón	Incluye	Paquete básico o medio	Incluye	Paquete todo incluido	Incluye
	Precio ($)		Precio ($)		Precio ($)	
1	3,900	• Cuatro horas de servicio • Cama elástica (Tombling) • Montaje para 40 adultos y 20 niños • 1 mesa para montaje de alimentos y una mesita para el pastel • Uso completo de todos los juegos e instalaciones • Música Infantil, servicio de ludoteca e internet inalámbrico	4,450	• Cuatro horas de servicio • Cama elástica (Tombling) • Montaje para 40 adultos y 20 niños • Una mesa para montaje de alimentos y una mesita para el pastel • Uso completo de todos los juegos e instalaciones • Música Infantil, servicio de ludoteca e internet inalámbrico • Piñata con dulces y juguetes • 20 invitaciones	14,300	• Renta del salón por cinco horas en horario especial • Cama elástica (Tombling) • Montaje para 40 adultos y 20 niños • Una mesa para montaje de alimentos y una mesita para pastel • Uso completo de todos los juegos e instalaciones • Música Infantil, servicio de ludoteca e internet inalámbrico • Actuación de mago • Piñata con dulces y juguetes • 20 invitaciones • Lona de bienvenida • Taquiza para 50 personas • 20 litros de aguas frescas • 1 hora de maquillaje infantil • 1 pastel de 5 kg • 100 fotos del evento en cd • Servicio de meseros
2	6,700	• Renta de salón por 5 horas • 30 Invitaciones • Ocho refrescos de cola • Vitrolero con agua de jamaica • 1 garrafón de agua natural • 1 foto de recuerdo para festejado • Vasos para agua y café desechables • Personal de apoyo para los niños (2 personas) • Personal de limpieza • Música durante el evento • Mesa para pastel • Mesa para regalos • Tres lugares de estacionamiento • Uso de todos los juegos • Café ilimitado • Bolsa de hielo	12,200	• Renta de salón por 5 horas • 30 Invitaciones • Ocho refrescos de cola • Vitrolero con agua de jamaica • 1 garrafón de agua natural • 1 foto de recuerdo para festejado • Vasos para agua y café desechables • Personal de apoyo para los niños (2 personas) • Personal de limpieza • Música durante el evento • Mesa para pastel • Mesa para regalos • Tres lugares de estacionamiento • Uso de todos los juegos • Café ilimitado • Bolsa de hielo • Comida para 70 adultos • Menú infantil 30 niños • Tres vitroleros de agua de sabor • Refresco ilimitado de cola • Hielo ilimitado • Taquiza	17,600	• Renta de salón por 5 horas • 30 Invitaciones • Ocho refrescos de cola • Vitrolero con agua de jamaica • 1 garrafón de agua natural • 1 foto de recuerdo para festejado • Vasos para agua y café desechables • Personal de apoyo para los niños (2 personas) • Personal de limpieza • Música durante el evento • Mesa para pastel • Mesa para regalos • Tres lugares de estacionamiento • Uso de todos los juegos • Café ilimitado • Bolsa de hielo • Comida para 70 adultos • Menú infantil 30 niños • Tres vitroleros de agua de sabor • Refresco ilimitado de cola • Hielo ilimitado • Taquiza • Pastel para 100 personas • Piñata con dulces incluidos • 30 bolsitas con dulces incluidos • Fuente de chamoy con jícamas y pepinos • Pintacaritas (1 hora) • Show premium
3	10,300	• Uso de todas las instalaciones • 20 invitaciones • Platos, vasos, cubiertos y servilletas • Hielo, refresco y agua de sabor ilimitados • Botana para cada mesa (jícama, zanahoria y pepino) • Café ilimitado (azúcar, crema en polvo y sustituto de azúcar) • Foto familiar del festejado • Personal de seguridad • Animación durante todo el evento • 10 regalos tipo feria • Ayudantes • Una hora de maquillaje	17,250	• Uso de todas las instalaciones • 20 invitaciones • Platos, vasos, cubiertos y servilletas • Hielo, refresco y agua de sabor ilimitados • Botana para cada mesa (jícama, zanahoria y pepino) • Café ilimitado (azúcar, crema en polvo y sustituto de azúcar) • Foto familiar del festejado • Personal de seguridad • Animación durante todo el evento • 10 regalos tipo feria • Ayudantes • Una hora de maquillaje • Pastel • Piñata con dulces • Menú para adultos • Menú para niños	18,750	• Uso de todas las instalaciones • 20 invitaciones • Platos, vasos, cubiertos y servilletas • Hielo, refresco y agua de sabor ilimitados • Botana para cada mesa (jícama, zanahoria y pepino) • Café ilimitado (azúcar, crema en polvo, y sustituo de azúcar) • Foto familiar del festejado • Personal de seguridad • Animación durante todo el evento • 10 regalos tipo feria • Ayudantes • Una hora de maquillaje • Pastel • Piñata con dulces • Menú para adultos (taquiza con cuatro guisados a elegir, arroz, frijoles, torillas y salsa) • Menú para niños
4	7,200	• Cuatro horas de servicio • Música (cd o adaptador para ipod) • WiFi en toda el área • Personal de apoyo • Clóset para regalos • 1 foto del festejado • 25 invitaciones • Utensilios para pastel • Regalos para los invitados (niñ@s)	14,250	• Refresco • Agua de fruta • Servilletas, platos y cubiertos desechables • Piñata con dulces • Hielo • Bolsas con dulces • Botanas • Café ilimitado, azúcar y crema • Tacos de canasta • Menú infantil: hot dogs mini (dos piezas), acompañados de papas o pasta • Además de lo que incluye la renta de salón sencillo	20,500	• Refresco • Agua de fruta • Servilletas, platos y cubiertos desechables • Piñata con dulces • Hielo • Bolsas con dulces • Botanas • Café ilimitado, azúcar y crema • Pinta caritas • Carro de palomitas • Show a escoger • Centros de mesa (varios modelos) Opciones de menú a escoger: • Tacos de canasta / Menú infantil: hot dogs mini (dos piezas), acompañados de papas o pasta. • Baguette con pasta o ensalada / Menú infantil: slub sandwich (dos piezas) o bocadillos de jamón o atún con papas o pasta (dos piezas) • Taquiza de cinco guisados más complementos / Menú infantil: club sandwich (dos piezas) o bocadillos de jamón o atún con papas o pasta (dos piezas) • Además de lo que incluye la renta de salón sencillo
5	11,500	• Renta de salón • Uso de todos los juegos • Mesas y sillas • Invitaciones • Agua de sabor • Máquina para palomitas • Animación (dos horas) • Una hora extra	18,000	• Renta de salón • Uso de todos los juegos • Mesas y sillas • Invitaciones • Menú: chilaquiles con pollo, frijoles, fruta o jugo • Botana para adultos • Máquina para palomitas • Animación (dos horas) • Una hora extra o pastel de tres leches + piñata	22,500	• Renta de salón • Invitaciones ilimitadas • Menú adultos ilimitado (parrillada o taquiza) • Menú para niños (banderillas o nuggets con papas) • Botanas para adultos y niños • Pastel de tres leches • Piñata temática (rellena de dulces y juguetes) • Regalo para cada niño • Palomitas • Algodón de azúcar • Agua de sabor ilimitada • Café • Desechables (platos, vasos, cubiertos, servilletas) • Lona con foto de bienvenida • Foto del recuerdo • 1 hora de pinta caritas • Botarga para cantarle las mañanitas al festejado • Maestro de ceremonias • Dos horas de concursos con premios y animadoras, más un video DVD de la fiesta sin costo

Notas: Los precios son únicamente de referencia. Los precios corresponden a un servicio de salón, un paquete básico y un todo incluido en el Distrito Federal. Se consideró un servicio para 100 personas (adultos y niños) en sábado por la tarde. Para mayor información sobre precios y características, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.

Fuente: Información recabada de sitios de internet y de proveedores del servicio del 9 al 16 de febrero de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

El artículo 44

de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales

Como se observa en el cuadro anterior, existen diferencias importantes entre el precio mínimo y máximo de los tres tipos de servicios. Por ejemplo, el servicio sólo con salón presenta una diferencia en precio de 195%; el paquete básico de 304%, mientras que en el paquete todo incluido de tan sólo 57%, diferencias basadas en las características del lugar y los productos y servicios incluidos.

En el siguiente cuadro te mostramos el costo mínimo y máximo de algunos productos y servicios adquiridos por separado.

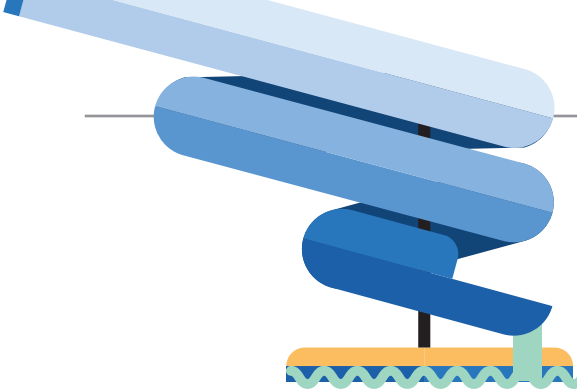
Precios para la contratación por separado de algunos productos y servicios para una fiesta infantil para 100 personas (entre niños, niñas y adultos)

Servicio	Precio mínimo ($)	Porcentaje de gasto respecto al total	Precio máximo ($)	Porcentaje de gasto respecto al total
Renta de salón (cuatro o cinco horas de servicios, uso de instalaciones, entre otros)	3,650	28%	3,900	15%
Show de uno o dos payasos (1 hora, regalos, figuras de globos, diploma y regalo al festejado(a)	500	4%	2,500	10%
Renta de inflable (diferentes tamaños)	500	4%	3,500	14%
Taquiza (arroz, frijoles, tortillas, salsas, garrafón de agua de sabores, personal de servicio, entre otros)	5,000	38%	7,500	29%
Refresco (18 botellas de 2.5 l de refresco de cola y 15 botellas de 2 l de refresco de sabor)	588	4%	798	3%
Pastel	1,020	8%	4,500	17%
Piñata	40	0.3%	75	0.3%
Foto y video	1,500	11%	2,500	10%
Dulces	300	2%	500	2%
Total	**13,098**	**100%**	**25,773**	**100%**

Notas: Los precios son únicamente de referencia. Para mayor información sobre precios y características, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. **Fuente**: Información recabada de sitios de internet y de proveedores del servicio del 6 al 16 de febrero de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

CONCLUSIONES

- La diferencia entre el total de precios mínimos y máximos es de más de $12,500, es decir arriba de 95%.
- Lo anterior confirma la conveniencia de considerar un paquete todo incluido, puesto que el total del precio máximo de los servicios contratados por separado es 15% ($3,273) mayor respecto al precio más alto del paquete todo incluido.
- De igual forma, el precio total más bajo de los productos y servicios por separado es 72% menor que el paquete todo incluido más caro, lo que representa un ahorro de $9,402 contratando los servicios aparte.
- Dentro del conjunto de productos y servicios contratados por separado podrás observar que cada uno tiene un peso específico respecto al gasto total. En cuanto a los servicios y productos con precio mínimo, los principales gastos recaen en la comida (38%), renta del salón (28%) y foto y video (11%).
- En los productos y servicios con precios máximos, también la comida representa el mayor peso del gasto (29%), seguido por el pastel (17%) y la renta del salón (15%).
- Si tu presupuesto es corto, identifica los servicios y productos más costosos y evalúa la posibilidad de sustituirlos por opciones más económicas. Por ejemplo, utiliza sólo los juegos que te brinda el salón, sin rentar adicionales.
- Respecto a la foto y video, puedes asignarle a familiares y/o amigos esta actividad, incluso la comida puedes hacerla en casa o pedirle ayuda a una persona de confianza, sin olvidar el tiempo y esfuerzo requerido en su preparación y traslado.
- Recuerda que la diversidad de productos y servicios te servirán para elegir los más adecuados a tus gustos y presupuesto.



FIESTAS ALTERNATIVAS

Además de las fiestas infantiles tradicionales en salón, existen otras opciones divertidas como las acuafiestas, restaurantes de comida rápida, boliches o bien los centros de entretenimiento infantil. Si tus invitados son pocos, estas alternativas pueden ser más prácticas.

Algunos restaurantes requieren un mínimo de niños y los paquetes sólo cubren sus alimentos; el consumo de los adultos es aparte.

De igual forma, las fiestas en boliches brindan una opción diferente de diversión, en la que las luces, la música y la comida son un atractivo. En esta modalidad considera que la mayor parte del equipo —zapatos, pinos y bolas de boliche— lo proporciona el establecimiento. En el caso de las acuafiestas, pregunta antes de contratar cuáles son las restricciones, reglas y condiciones del servicio, sobre todo en el uso de la alberca –cuántos menores pueden estar en ella, el rango edad, la ropa y accesorios que deben usar, el tiempo en el que pueden estar, las normas de seguridad y si están supervisados por salvavidas, entre otros puntos. En el siguiente cuadro te mostramos precios de estos servicios:

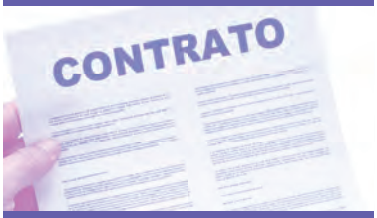
Precios de lugares para fiestas de cumpleaños infantil

Lugar	Precio desde ($)	Incluye	Precio hasta ($)	Incluye	Diferencias	
					$	%
Acuafiesta	4,000	• Uso de las instalaciones hasta por 4 horas • Uso de la alberca hasta por 3 horas • Vestidores y regaderas • Guardavida(s) quienes son a la vez animadores acuáticos durante la sesión de alberca (la cantidad depende del número de invitados) • 1 persona de limpieza • 1 persona responsable de recepción • Para un total de 21 a 30 niños	8,200	• Cinco horas de servicio • Tres horas de alberca (incluidas en las cinco horas) • Dos instructores de natación • Dos meseros • Salón de fiestas • Regaderas con agua caliente • Una persona de limpieza • Una mesa para pastel • Una mesa para regalos • Música ambiental • Inflable • Mesas, manteles y sillas	4,200	105
Boliche	3,690	• Precio total calculado para 15 personas en sábado • Alimentos (una rebanada de pizza de queso por persona) • Dos horas de boliche • Zapatos especiales • Refresco • Decoración	5,025	• Precio total calculado para 15 personas en sábado • Foto del recuerdo • Un cantimpino • Comida y un refresco por invitado • Renta de zapatos especiales para boliche • Taquiza (diferentes platillos) y café • Tres líneas o dos horas, lo que ocurra primero • Mínimo ocho niños por fiesta • Sonido tipo discoteca, entre otros servicios	1,335	36
Restaurante	1,460	• Para 15 niños • Reservación del área, dos horas de servicio por parte del anfitrión • Servilletas • Coronas para las niñas • Decoración con globos de área reservada (50 piezas de globos por fiesta) • Invitaciones • Música • Portanombres para los niños • Regalo para el festejado • 15 comidas para los menores	1,720	• Para 15 niños • Reservación del área, dos horas de servicio por parte del anfitrión • Servilletas • Coronas para las niñas • Decoración con globos de área reservada (50 piezas de globos por fiesta) • Invitaciones • Música • Portanombres para los niños • Regalo para el festejado • Pastel para 20 personas con platos, cucharas y velas • 15 conos de helado para los menores • 15 comidas para los menores • Paseo por la cocina del lugar	260	18
Centro de entretenimiento infantil	3,900	• Entrada al lugar para 12 niños y dos adultos • Regalo sorpresa para el festejado • Botón VIP para acceso rápido • Pastel decorado • Uso de todas las instalaciones • Área para alimentos por 45 minutos • Alimentos y bebidas: sandwich o hot dog con papas + refresco (niños), baguette + refresco (adulto) • Niño adicional $286 y adulto extra $182	24,500	• Cuatro horas de servicio • Servicio para 100 personas (entre niños y adultos) • Zona reservada para adultos • Anfitrión de fiestas • Seguridad • Invitaciones • Botanas ilimitadas (charola de frituras y de pepino, jícama y zanahoria) • Menú infantil (nuggets, banderillas, mini flautas de pollo o papa, mini molletes o tortitas de jamón y queso con guarnición de papas a la francesa) • Menú para adultos (chilaquiles con pollo, molletes, hamburguesas de arrachera, flautas de pollo o papa, baguetes o cuernitos de pavo con queso, guarnición de papas a la francesao ensalada verde) • Vitroleros de agua frescas • Piñata de personaje de elección (sin dulces) • Pastel para todos los invitados con decoración personalizada	20,600	528

Fuente: Información recabada de sitios de internet y de proveedores del servicio del 9 al 16 de febrero de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Notas: Los precios son únicamente de referencia. Para mayor información sobre precios y características, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

PROFECO, EL INVITADO ESPECIAL



Si contratas un servicio de salón de fiestas, el proveedor deberá entregarte un contrato, que debe estar registrado ante Profeco, de acuerdo con la NOM-174-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general.

Profeco realiza acciones de verificación a establecimientos que comercializan servicios de eventos sociales, para que se ajusten a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (LFPC) y lo establecido en la Norma Oficial Mexicana mencionada anteriormente.

Durante 2014 Profeco realizó 179 visitas, de las cuales 76 presentaron infracciones relacionadas con:

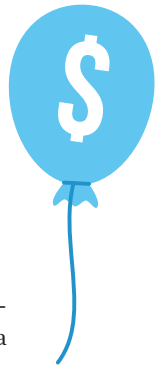
- El proveedor no informa sobre las características, especificaciones y duración del servicio.
- El establecimiento no indica los días y horarios de atención.
- El proveedor no informa sobre las formas y medios de pago de los servicios, así como del anticipo y mecanismo de reembolso.
- El proveedor utiliza un contrato de adhesión que no está registrado en Profeco o utiliza un contrato de adhesión distinto al registrado en la institución.

NO GASTES DE MÁS

La mayoría de los festejos relacionados niños son momentos que se atesoran. Pero no se trata de tirar la casa por la ventana. Si "el horno no está para pastelitos", echa mano de tu ingenio y creatividad para hacer de ese momento especial algo inolvidable.

De acuerdo con algunos sitios especializados en organización de fiestas, hay diferentes formas de ahorrarte un dinerito al momento de realizar un festejo infantil, como las siguientes:

- Festeja en casa o en un parque o jardín público. Si escoges lo primero, tendrás límite de tiempo ni orden rígido de actividades
- Selecciona a los invitados. Los más allegados serán quienes verdaderamente disfrutarán la fiesta
- Prepara comida sencilla. Una fiesta puede quedar muy bien si ofreces un almuerzo ligero o bocadillos y bebidas refrescantes. O pide que cada quien coopere con algún platillo o bebida
- Organiza tus propios juegos –como ponle la cola al burro, el juego de las sillas, etc., que no pasan de moda–, en internet puedes encontrar ideas
- Disfrázate o pídele a algún familiar vestirse de un personaje gustado
- Adquiere el material y maquilla tú mismo a los niños; en internet puedes encontrar tutoriales
- La música puede ser tan variada como quieras, si tus invitados comparten su música
- Crea tus propias invitaciones por computadora y envíalas por correo electrónico y/o redes sociales
- Disminuye los dulces. Puedes armar bolsas con colores, imágenes para colorear (que puedes bajar de internet) y agregar un dulce o montar una mesa de frutas
- Prepara tú el pastel, e invita al festejado a que te ayude a decorarlo a su gusto
- Festeja varios cumpleaños en una sola ocasión, esto funciona bien para menores de 4 años
- El mejor horario para ahorrar es entre la comida y la cena, pues se requiere menos comida
- Puedes considerar la posibilidad de realizar el festejo en un salón de fiestas entre semana o domingo, que es más barato y menos ocupado
- Para decorar, los globos como las serpentinas son una opción tradicional y económica para lograr un ambiente festivo



Fuentes:
• Revista Entrepeneur, "Abre un salón de fiestas infantiles", consultado el 9 de febrero de 2015, en: http://www.soyentrepreneur.com/19566-abre-un-salon-de-fiestas-infantiles1.html
• About en español, "Como elegir lugar para un cumpleaños infantil", consultado el 11 de febrero de 2015, en: http://fiestas.about.com/od/fiestas-infantiles/a/ComoElegirsalonParafiestaInfantil.htm
• Mercawise, Estudio de mercado sobre salones de fiestas infantiles, consultado el 4 de febrero de 2015, en: http://www.mercawise.com/estudios-de-mercado/estudio-de-mercado-sobre-salones-de-fiestas-infantiles
• García Velázquez, ,Alfonso y Llull Peñalba, Josué "El juego infantil y su metodología", pág. 149-151, Editex 2009, consultado el 4 de febrero de 2015, en: https://books.google.es/books?id=IR1yI9xD95EC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
• Ley Federal de Protección al Consumidor
• NOM-174-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Elementos de información para la prestación de servicios en general.
• Universidad de las Américas Puebla, Servicios de banquetes infantiles, consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/cabezut_d_ig/capitulo4.pdf
• Excelsior, "Cómo hacer una fiesta", consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://www.excelsior.com.mx/2012/04/28/funcion/830092
• ABC para tu fiesta, consultado el 9 de febrero de 2015, en: http://www.fiestasinfantiles.com.mx/DF/DistritoFederal.html
• Fiesta fácil, Cómo organizar una fiesta infantil, consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://www.fiestafacil.com/revistas/detalle/Cómo_organizar_una_fiesta_infantil
• Babycenter. 10 formas de ahorrar al organizar una fiesta de cumpleaños, consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://espanol.babycenter.com/a10700011/10-formas-de-ahorrar-al-organizar-una-fiesta-de-cumplea%C3%B1os
• About en español, 10 Consejos para ahorrar en un cumpleaños infantil, consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://fiestas.about.com/od/fiestas-infantiles/a/10-Consejos-Para-Ahorrar-En-Un-Cumpleanos-Infantil.htm
• Guíainfantil.com, "Preparativos para la fiesta de cumpleaños infantil", consultado el 6 de febrero de 2015, en: http://www.guiainfantil.com/servicios/cumpleanos/preparativos.htm
• Fiestecitas, El tipo de Fiesta Infantil debe ser acorde a la edad del niño, consultado el 9 de febrero de 2015, en: http://www.fiestecitas.com/ideas-para-fiestas-infantiles/el-tipo-de-fiesta-infantil-debe-ser-acorde-a-la-edad-del-nino

Jugar para siempre

EL JUGUETE DE LA A A LA Z GENERACIONAL

HAZ UNA LISTA DE TUS JUGUETES PREFERIDOS. TOMA UNA CAJA Y CONVIÉRTELA EN UN COHETE. SAL A LA CALLE Y ORGANIZA EL MUNDO POR GUERRAS JUGANDO *STOP* Y DANDO PASOS DE LICUADORA. VUELVE A CASA Y CONÉCTATE A UNA TABLETA PARA JUGAR EN LÍNEA APALABRADOS. EL OBJETIVO ES DIVERTIRTE Y CONVERTIR EL MUNDO EN TU CUARTO DE JUEGOS

Cuando Woody y Buzz Lightyear, de la película *Toy Story,* están atrapados en casa "Sid" Phillips, el vecino que destroza juguetes, sucede una interesante conversación. El vaquerito de tela le pide al guardián del espacio ayuda para escapar y Buzz se siente derrotado:

–No puedo... no puedo ayudar a nadie –respondió Buzz.

–¡Claro que sí! Puedes sacarme de aquí, luego te quito el cohete y nos escapamos a casa de Andy –lo animó Woody.

–Casa de Andy, casa de Sid... ¿cuál es la diferencia? –argumentó devastado.

–Oh, Buzz, fue dura la caída, no estás pensando bien.

–Sí, Woody, por primera vez pienso con claridad, tenías razón en todo. No soy un guardián del espacio, soy un juguete insignificante hecho en Taiwán.

–Oye no, espera... ¡ser juguete es mucho mejor que ser un guardián del espacio!

–Sí, claro... –refunfuñó sarcástico el astro héroe.

–¡Sí, es en serio! Mira: en esa casa hay un niño que cree que eres lo máximo y no es porque eres un guardián del espacio, sino porque eres un juguete. ¡Eres SU juguete!

Y sí, seguramente el objetivo de cualquier juguete es convertirse en el favorito de sus dueños.

Todos tenemos una lista de los juguetes que han pasado por nuestras vidas. También tenemos memoria de los juguetes que fueron nuestros favoritos y, hay que ser sincero, un juguete predilecto es el que se tiene en las manos jugando, y que de un momento a otro puede ser otro distinto. Y no pasa nada, el objetivo es no dejar de jugar.

HOMO LUDENS

Jugar es prioritario. Es insustituible en la infancia y el placer que produce no deja de disfrutarse nunca. Jugar es sano, y es también una forma de comprender el mundo.

Johan Huizinga, teórico holandés, acuñó el término *homo ludens* u "hombre que juega" para referirse a la innegable relación que existe entre el ser humano y el juego.

Las personas juegan durante toda la vida, jugar es una decisión que se toma libremente por el simple placer de la acción. El juego nos implica abrir bien los ojos, experimentar, planear, diseñar, inventar, interactuar, explorar las relaciones humanas, comunicar, arriesgarse y competir, entre muchas otras posibilidades. Podemos hacer alguna actividad y al mismo tiempo jugar; por ejemplo, cuando se usa el juego como una forma didáctica y se suma el factor lúdico al enseñar y aprender.

Resulta inevitable vincular los juguetes como un elemento del juego, ¡vaya! cualquier cosa puede ser un juguete. La caja de cartón que se convierte en escondite o en cohete, la tierra con la que se amasa un pastel o que es excavada para encontrar un tesoro, el gis que delinea un avión pintado en el piso, las llantas que sirven como asientos de columpios o los muñecos que se transforman en personajes de alguna historia de ocasión.

La tecnología se ha sumado y resulta inevitable mencionar también a los videojuegos, las sofisticadas consolas o considerar que una tableta se puede convertir en una habitación de juegos de última generación.

A las personas nos gusta jugar, viene con nosotros ese deseo. Nos da felicidad y nos hace sonreír.

DE LOS JUGUETES TRADICIONALES A LA *GENERACIÓN Z*

Los tiempos han sido vertiginosos en la transformación de los juguetes; con todo, es un error pensar que algunos han desaparecido o se van a extinguir por culpa de la tecnología. Las cajas de cartón, las pelotas y las bicis nunca pasarán de moda.

En la habitación de un niño o niña igual es posible encontrar una pelota, un yoyo y una tableta, todos usados con el mismo fin: el juego.

Es así como conviven el clásico juguete (la pelota), el de antaño (el yo-yo) y lo último en tecnología (la tableta) en el mismo espacio. Los juguetes no se han ido, nunca se irán.

DIME QUÉ CLASE DE JUGUETE ERES Y TE DIRÉ A QUÉ GENERACIÓN PERTENECES

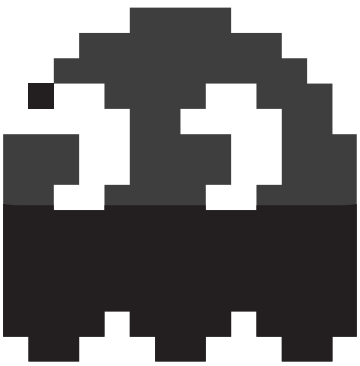
Si pensamos en juguetes y generaciones, según la taxonomía del escritor canadiense Douglas Coupland, autor del libro *Generación X*, a los *Baby Boomers* –nacidos entre 1946 y 1964–, les correspondería la generación que tomaba la calle como patio de juego y recibirían la herencia de todos los juguetes tradicionales y de antaño, algunos de ellos muy definidos por el rol de género. Las muñecas para las niñas y los carritos para los niños. Incluso las escobas, planchitas y hornitos para las futuras mujeres–amas de casa y las herramientas, armas y avalanchas, para futuros hombres del mundo. Los Baby Boomers todavía jugaron lo mismo con papalotes y aviones que con un carrete y una cuerda despegaban a las alturas.

Los niños que conformarían la *Generación X* –de 1965 a 1978– comenzarían el cambio de hábitos en el consumo de juguetes, tenían los clásicos pero preferían también jugar y compartir entre chicos y chicas los juguetes, lo que evolucionó el comportamiento sociocultural futuro, cuando un mayor número de mujeres se incorporaría en las filas laborales. Las mujeres también querían jugar con todo; el juguete resultaba++ ser, un instrumento para relacionarse con el mundo, a veces sexista... a veces muy democrático.

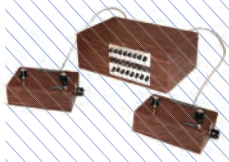
Para aquel momento, el ingreso de la tecnología en el funcionamiento de los juguetes se proyectaba con muñecas que caminaban y cantaban, carritos de tracción, hornitos para hacer pasteles, pistolas con disparos y ráfagas. Los juguetes se sofisticaban, prueba de ello sería la existencia de los circuitos de Simon y el Fabuloso Fred o el Robot 2XL y sus cartuchos, juguetes con los que se emprendía un viaje cuyo destino nadie imaginó.

Con la *Generación X* comenzaron a vaciarse los parques y nacía la percepción de que la calle ya no era un lugar tan seguro para salir a jugar. La introducción de las videocaseteras iniciaba también la industria de las películas para niños. *Peter Pan, Bambi, Dumbo,* y princesas como *Cenicienta* y *La Bella Durmiente* serían los personajes que iniciarían las grandes colecciones de filmes animados para niños.

Lo que definitivamente convenció a los niños de la *Generación X* de jugar dentro de casa fue el universo de los videojuegos: aquello cambió para siempre la concepción del juego y los juguetes. Llegó el Atari 2600 y el Intellivision; así, la televisión se convertía en el complemento más importante de un nuevo tipo de juguete que prometía quedarse, evolucionar y sorprender a los usuarios constantemente.



Los videojuegos democratizaban el acto de jugar. Pacman fue para todos y con ello se rezagaban algunos juguetes que incidían en marcar los roles de género. Sucedía lo mismo entre edades, se rompía la distancia entre generaciones y resultaba común que las primeras consolas re-



1967

Ralph Baer crea la primera consola de **Magnavox: Brown Box**. Se usaba conectándola a la TV y tenía 12 juegos

1972

Lanzan **Magnavox Odyssey** la primera consola comercial, su popularidad bajó cuando se esparció el rumor de que sólo funcionaba con la TV de la misma marca.
Nolan Bushnell funda **Atari**

1975

Pong, el juego arcade de Atari se convierte en un éxito

1976

Atari trabaja en un cartucho que contendría múltiples juegos.
Nolan Bushnell vende la compañía a Warner Communications

1977

Warner crea **Atari VCS** conocida por los juegos Space Invaders, Combat y Missile Command

1980

Mattel entra al mercado de los videojuegos con **Intellivision** mejorando los gráficos existentes

1985

Sale **Nintendo Entertainment System** con títulos como **Super Mario Bros** y **The Legend of Zelda**

1989

Nintendo lanza **Game Boy**, una miniconsola portátil, primera en su tipo

1990

Neo Geo ofrece SNK's con gráficos en 2D, tenía gran calidad para consolas caseras y un alto precio

1991

Lanzamiento de **Super Nintendo Entertainment System**

unieran a padres y a hijos compitiendo uno a uno sin ventaja. Los videojuegos se convertirían en el juguete favorito de los de niños que crecerían y pretenderían jugar siempre.

La *Generación Y* o de los *Millennials* –nacidos entre 1979–1996– cambiaría la percepción para siempre del juego. Sus integrantes nacieron cuando las consolas de videojuego eran ley. La revolución la inició Mario Bross con el Nintendo Entertainment System y continuaría sin detenerse con las siguientes generaciones de consolas.

El final de la generación de los *Millenials* nacería también con conexión a internet en casa. En la vida de esta generación habría pelotas y bicis, consolas de videojuego, y también computadoras con internet. Estas cambiarían los espacios de entretenimiento y modificarían con juegos en línea los horarios de juego para siempre. Las sesiones de juego se extenderían hasta altas horas de la noche, mucho más si el lugar que ocupaba la computadora era una habitación y no un área común.

Llegaría en iPod sólo como un entrenamiento que nos capacitaría a todos sus usuarios para la comprensión del mundo que se aproximaba. El reproductor de música conocido como iPod era un poco más grande que una casetera aunque más delgado, no muy liviano que digamos, pero no se comparaba con las enormes grabadoras que se cargaban al hombro en los años ochenta o con los famosísimos *walkman*. Definitivamente no representaba el peso de toda la música que le cabía. Además, tenía juegos.

Si tenías la idea de que jugar era una actividad exclusiva de los niños, las nuevas generaciones han roto ese paradigma, al asumir a través del consumo de ciertos productos, que jugar es para toda la vida. Niños, jóvenes, adultos y "adultescentes" quieren para sí lo que llegó para quedarse: teléfonos inteligentes y tabletas.

Mientras a la *Generación X* –y anteriores– se les consideraría como "migrantes digitales", la *Generación Y* no concibe la vida sin tecnología y se adapta a la velocidad de las actualizaciones, tal como llegan: una tras otra. Así sucede hoy con los productos y servicios que proponen nuevas formas de jugar y conectar con el mundo.

LA *GENERACIÓN Z* O DEL *iGEN*

Para los nacidos después de 1995, los teléfonos inteligentes, las redes sociales existen desde que tienen uso de conciencia y para ellos el mundo siempre ha sido *touch*. Su forma de comunicarse y estructurar sus relaciones es inherente a la tecnología y sus conexiones. Saben que pueden estar en todas partes y jugar a lo que quieran con un solo toque. Esta generación seguramente dará mucho de qué hablar en los siguientes años.

EL IPAD LLEGÓ PARA TODOS

En 2010 llegó el iPad y trajo consigo el mercado de las tabletas. Podría no ser considerado específicamente un juguete; pero lo cierto es que todos los niños –y los no tan niños– quieren o tienen uno. Las tabletas podrían ser consideradas como la fusión de un teléfono inteligente y una computadora; lo que en ellas cabe representaría una mochila difícil de cargar: música, biblioteca, calculadora, buscadores, reproductores de video, internet y un montón de aplicaciones en juegos. Ya no es necesario un tablero de un juego de mesa, ni que tu contrincante esté presente geográfica ni físicamente. ¿Dejamos de jugar? De ninguna manera, sólo jugamos diferente.

Para febrero de 2015 la App Store ya contaba con más de 1.4 millones de aplicaciones para iPad, entre ellas 328 mil son juegos y apps de entretenimiento; una de cada cuatro se usa para jugar.

¿EL MUNDO VS LA TECNOLOGÍA?

El pensador y pedagogo italiano Franseco Tonucci "Frato", mejor conocido por el proyecto *La ciudad de los niños*, en 1991 propuso el experimento de planear las ciudades pensando en la infancia y motivando la experiencia, el juego y la posibilidad de aprendizaje regido por la libertad. El experimento fue todo un éxito, sobre todo sostiene que "la desaparición de los niños de las calles, afecta mucho a la ciudad; la ciudad sin niños es peor".

Los niños jugando en las calles conformarían ciudades más seguras y eso, a su vez, ambientes mucho más amables, lúdicos y placenteros.

Son los juegos y los juguetes los que deberían devolver a los pequeños a las calles.

¿Será que la culpa no es de la tecnología, sino de los adultos que, cediendo ante la quietud que propicia la tecnología, han dejado de transmitir la herencia de las formas, los juegos y los juguetes de siempre? Tal vez sí.

1995

Sony comercializa **Play Station** con gráficos en 3D y videojuegos como **Resident Evil, Gran Turismo y Metal Gear Solid**

2000

Play Station 2 revoluciona las consolas con nuevas funciones como reproducir DVD

2001

Microsoft crea **Xbox** con tecnología de PC

2002

Game Boy Advanced ofrece novedades: pantalla LCD, batería recargable y compatibilidad con consolas anteriores

2004

Nintendo DS incorpora funciones como adición de una pantalla, conectividad a internet y funcionamiento táctil

2005

Llega **Play Station Portable** con características de **Nintendo DS**, también almacena fotos y videos Se lanza el **Xbox 360**

2006

Wii de Nintendo cosecha gran éxito en el público. Sony introduce PlayStation 3

2009

Nintendo DSi con dos cámaras de 1.5 megapixeles

2011

Nintendo 3DS incorpora gráficos 3D vistos sin necesidad de lentes especiales

2012

Wii de Nintendo evoluciona a **Wii U**

2013

PlayStation4 llega con una app para convertir otros dispositivos en una segunda pantalla
Aparece Xbox One última generación de **Xbox**

FUENTES
A history of video game consoles, Revista Time en línea. Consultado el 9 de marzo de 2015 http://content.time.com/time/interactive/0,31813,2029221,00.html
Evolución de las consolas de video juegos, timetoast. Consultado el 10 de marzo de 2015 http://www.timetoast.com/timelines/evolucion-de-las-consolas-de-videojuegos--2

LOS JUGUETES DE SIEMPRE PARA JUGAR DIFERENTE

La evolución de los objetos en el mundo no dejará nunca de sorprendernos. Los juegos y juguetes tradicionales no están peleados con la tecnología, conviven perfectamente en el presente, sólo hay que buscar nuevas formas en que se complementen y generen beneficios.

Las propuestas no se dejan esperar. El norteamericano Gever Tulley, con su proyecto *Tinkering School*, plantea un campamento de seis días para niños, en el que permanezcan inmersos en la planificación de proyectos. Herramientas como martillos, madera, soga, clavos, taladros y demás, se convierten en los aliados para la creación de cosas.

El juego se basa en la experiencia, la planeación y la experimentación. Es entonces cuando el juguete favorito es un taladro para construir una pequeña montaña rusa o las bolsas plásticas para armar un puente colgante. Aquello representa volver a los inicios: cualquier cosa puede ser un juguete.

Los mismos juguetes de siempre ahora se juegan diferente. McKenna Pop, una chica de 13 años de New Jersey, descubrió que a Gavin, su hermano pequeño de cuatro años, le encantaba cocinar, aunque no le fascinaba la idea de jugar con una cocinita con colores que únicamente aludían a lo femenino. McKenna tomó partida y desde la plataforma Change.org generó una petición a Hasbro solicitando que cambiaran la forma de comercializar las cocinitas usando colores menos femeninos. La petición viralizó por redes sociales y en poco más de tres semanas, McKena consiguió más de 46 mil firmas. Hasbro accedió y cambió el diseño de las nuevas cocinitas con colores negro, plata y azul.

La noticia es que las cocinitas de juguete no han dejado de ser los juguetes preferidos, lo interesante es que ahora son el juguete preferido de los niños que sueñan con ser chefs.

Si una caja o una bolsa plástica pueden convertirse en juguetes preferidos, no importa si se tiene una tableta, una pelota, una bici y un videojuego, lo importante es el que juega, cómo lo juega y, sobre todo: no dejar de jugar.

La vida en la nube

MUDA TU INFORMACIÓN A INTERNET

POR **DR. SETTINGS**

El acceso casi omnipresente a la red nos permite mantener con holgura el espacio de los discos duros de computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes, por nombrar a los puntos de acceso ahora tradicionales. ¿Y cómo lo logramos? Almacenando en la nube

Cuando Steve Jobs presentó la MacBook Air, en enero de 2008, el mundo quedó sorprendido, por tratarse de una portátil con menos de un kilo de peso y dimensiones tales que le permitían guardarla en un sobre tamaño carta. Pero la característica que levantó más cejas fue la ausencia de la unidad de disco óptico, mejor conocido como CD-ROM. Con este movimiento, Apple mandó el mensaje más contundente hasta ese momento en la industria sobre la descarga e intercambio de archivos: que todo sea por internet, que todos vivan en la nube.

La forma más simple de vivir en la nube implica el almacenaje de archivos y datos en internet. Plataformas como Dropbox, SkyDrive, Google Drive, Box, Megaupload, Minbox, Cloudup, entre otras, literalmente regalan espacio en sus discos duros en internet para que los usuarios guarden ahí lo que quieran: fotos, documentos de texto, archivos pdf, en fin, todo. Basta con abrir una cuenta para obtener, al menos, 5GB de espacio en el que podrían caber tres películas en alta definición o 570 minutos de música sin comprimir.

¿Qué servicio es mejor? Hasta el momento, las opciones gratuitas son muy similares. Destacan casos como el de SkyDrive y Google Drive, cuya administración de archivos se puede hacer desde el correo electrónico.

Una vez que hayas elegido el servicio y te hayas dado de alta, descarga a tu computadora el software que te permitirá "subir y bajar" a la nube tus archivos. Gracias a esta tecnología verás tu información desde el Explorador de Windows o el Finder de Mac OS todo el tiempo, como si se tratara de una carpeta más del sistema de tu computadora.

En sus versiones para smartphone, estos servicios permiten respaldar tus fotografías inmediatamente después de que cayeron al carrete de tu teléfono.

Servicios como Backblaze, que por cierto es de paga, respaldan en la nube toda tu computadora cada 24 horas, por lo que tu información está duplicada para que rescates cualquier archivo ante una eventualidad

FRESCO Y LIMPIO

PAÑALES DESECHABLES

Una buena dotación de pañales garantiza que los nenes se sientan cómodos y listos para la acción. Es importante, también, que descansen y no despierten batidos. En el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de **Profeco** comprobamos el desempeño de estas prendas

Civilizaciones antiguas, como la egipcia y la romana, usaron hojas, pieles de animales y otros recursos

Edad Media Los bebés son envueltos por completo en vendas, lo que se conoce como "empañadura"

Siglo 17 En Estados Unidos la tela usada como pañal se dejaba secar, rara vez se lavaba

1887 El primer pañal de tela fue fabricado en EU por Mary Allen

1940 El pañal era una tela rectangular gruesa hecha de algodón

Mantener a los bebés secos es una prioridad para todos, con un buen pañal evitamos los escurrimientos y con un cambio a tiempo, prevenimos de molestias y rozaduras a los pequeños.

Los pañales son un invento que ha evolucionado para brindar absorbencia, practicidad e higiene. El modo en que han cambiado a lo largo de la historia obedece a las exigencias de higiene, absorción y economía. También existen líneas que protegen el medio ambiente, ya que los productos que se comercializan tardan más de 200 años en degradarse. Por otro lado, los pañales de tela vuelven a ser una opción, ahora son prácticos, representan una inversión y contaminan mucho menos que un pañal comercial.

Si tus necesidades exigen desechables, te ofrecemos una guía para analizar cuál es la marca que más te conviene.

1945
El primer pañal desechable fue presentado en Suecia

1949
Eastern Airlines lanza su pañal desechable para bebé, útil en vuelos trasatlánticos

1961
Introducción de la línea Pampers con fibras de celulosa

1970
Lanzamiento de los pañales predoblados

1980
Comercialización de pañales con elástico en la cintura y las piernas

1990
Mejoras en los pañales súper absorbentes

2000
El primer pañal degradable fue creado por una empresa mexicana: Absormex

EL ESTUDIO

Examinamos 37 modelos de siete de los principales fabricantes, tomamos como referencia el pañal para niño etapa 4 y/o grande, generalmente recomendado para bebés con un peso de 9 a 13 Kg. Realizamos 11 pruebas, sus resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

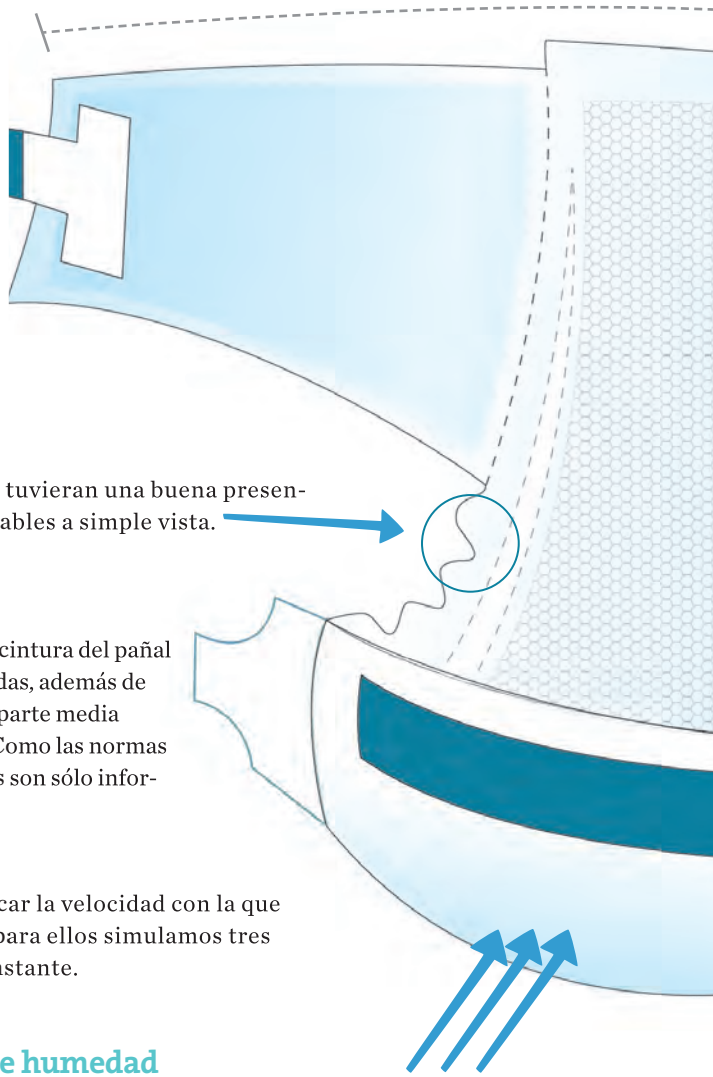
Verificamos que la información al consumidor fuera veraz, comprobable, que no indujera a error y que estuviera en español de acuerdo con la norma.

Contenido Neto

Revisamos que la cantidad de pañales correspondiera con lo indicado en el empaque.

Acabados y confección

Comprobamos que las prendas tuvieran una buena presentación, libre de defectos detectables a simple vista.



Verificación dimensional

Medimos la longitud mínima y máxima que permite la cintura del pañal cuando sus cintas de sujeción están colocadas y adheridas, además de otras características tales como peso (g), espesor en la parte media (mm), dimensiones exteriores y del cojín absorbente. Como las normas de referencia no contemplan estos datos, los resultados son sólo informativos.

Velocidad de absorción

La finalidad de esta prueba es cuantificar la velocidad con la que un pañal absorbe la orina de un bebé; para ellos simulamos tres descargas iguales (70 ml) de forma constante.

Regreso de humedad

Verificamos la cantidad de orina liberada del absorbente del pañal, cuando una presión es ejercida sobre este.

FICHA TÉCNICA

PERIODO DE ANÁLISIS

29 de enero al 15 de febrero de 2015

PERIODO DE MUESTREO

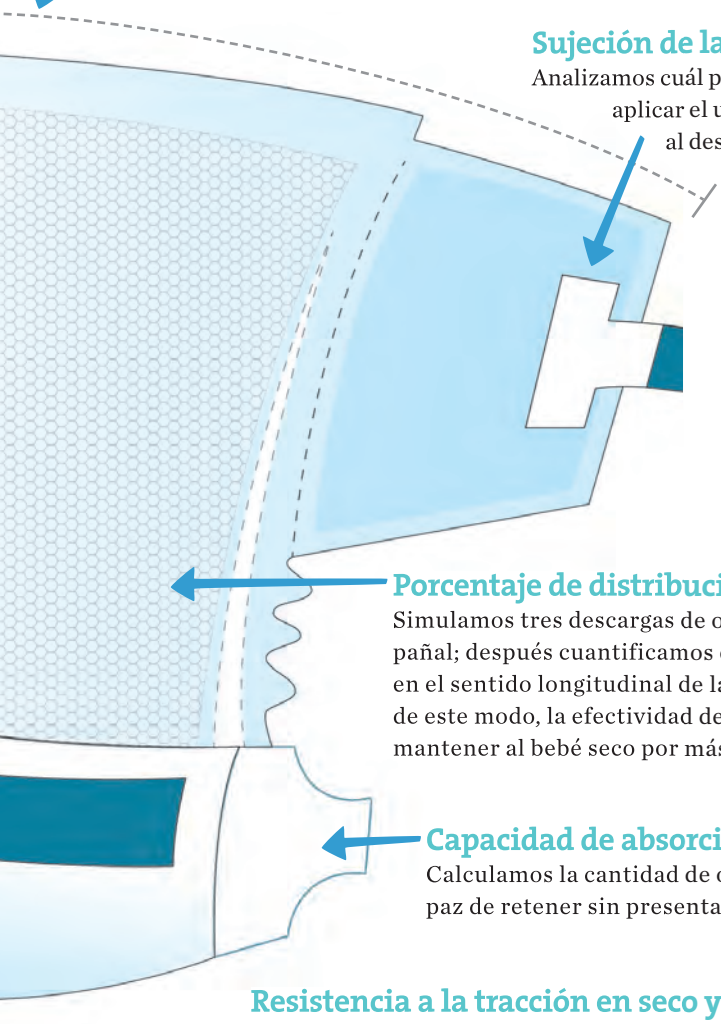
26 de enero a1 06 de febrero de 2015

Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal

Cuantificamos la mayor tensión a que las cintas del pañal pueden someterse antes de soltarse o desprenderse del cuerpo del pañal.

Sujeción de las cintas

Analizamos cuál puede ser la fuerza máxima que debe aplicar el usuario en las cintas de los pañales al desprenderlas de la parte central.



pH

Definimos de forma directa la acidez o alcalinidad (pH) del material que constituye el pañal, dato que es importante, ya que el regreso de humedad mezclado con este material puede provocar irritación en la piel del bebé.

Porcentaje de distribución

Simulamos tres descargas de orina sobre el absorbente del pañal; después cuantificamos el área de distribución del líquido en el sentido longitudinal de la prenda. Buscamos determinar de este modo, la efectividad de los canales de distribución para mantener al bebé seco por más tiempo.

Capacidad de absorción total

Calculamos la cantidad de orina máxima que el pañal es capaz de retener sin presentar escurrimientos.

Resistencia a la tracción en seco y en húmedo

Determinamos la elongación máxima que soporta el material de la cintura antes de la ruptura o desprendimiento de las cintas adheridas. Tomamos en cuenta la fuerza ejercida por el vientre del bebé cuando el pañal queda forzado en su ajuste, en una muestra de pañales nuevos, totalmente secos y, en otra de pañales húmedos, a nivel de cintura, incluyendo las cintas.

FABRICANTES/MODELOS ANALIZADOS

7/37

PRUEBAS REALIZADAS

3,811

NORMATIVIDAD

Para la realización del presente estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-2011
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-050-SCFI-2004
Información comercial – Etiquetado general de productos.

NMX-A-024/1-INNTEX-2012
Industria Textil – no tejidos – pañales – Determinación del regreso de humedad y velocidad de absorción en pañales desechables para bebé – método de prueba.

NMX-A-049/1-INNTEX-2009
Industria Textil – Auxiliares absorbentes de orina – Parte 1 – Ensayo en producto completo

NMX-A-259/2-INNTEX-2009
Industria Textil – Determinación del pH del extracto acuoso – Parte 2 – pH de pañales y toallas higiénicas desechables – Método de prueba

PAÑALES DESECHABLES

	Soft Dreams	Chicolastic	Babysec	Bio Baby	Smiles
	Soft Dreams / G, 9-13 kg / 36 pañales	*bbtips / Talla 4, G, 9-12 kg / 40 pañales*	*Cuidado Total / G, 3 kg / 36 pañales*	*Bio Baby / Talla 4, 9-13 kg / 38 pañales*	*Smiles / G, 9-13 kg / 40 pañales*
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Velocidad de absorción	E	E	E	MB	E
Regreso de humedad	E	E	MB	E	E
Porcentaje de distribución	B	B	B	B	B
Capacidad de absorción	E	E	E	E	MB
Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal (n)	E[1]	R[(2)]	E[(2)]	MB[(3)]	MB[(1)]
Resistencia de sujeción de las cintas (N)	R	MB	R	MB	MB
Área de sujeción	3.4 [L (tres franjas)]	4.5[M]	3.4[L(tres franjas)]	4.3[M]	5.0[L]
Fuerza de sujeción de las cintas en seco (N)	MB[(4)]	R[(4)]	MB[(4)]	R[(4)]	MB[(4)]
Fuerza de sujeción de las cintas en húmedo (N)	B[(4)]	R[(4)]	B[(4)]	R[(4)]	MB[(4)]
Peso del pañal (g)	36.4	36.5	37.4	40.6	33.2
Dimensiones exteriores (cm) – **Longitud**	48.0	46.5	48.0	46.0	46.2
Dimensiones exteriores (cm) – **Cintura mínima**	38.9	37.2	39.9	37.5	37.1
Dimensiones exteriores (cm) – **Cintura máxima**	52.5	49.6	53.5	50.0	52.6
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) – **Largo**	37.5	36.0	37.5	36.5	37.0
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) – **Ancho**	10.0	10.5	11.0	10.5	10.0
PH	7.8	8.1	7.8	8.0	8.2
Barrera antiescurrimiento	3.5	3.5	3.5	3.5	3
Características	a, d, g	a, d, f	a, d, g	a, d, f	a, d, g

	Babysec	Chicolor	Tikytín	Baby Sens	Maxisek
	Ultra / G, 9-13 kg / 40 pañales	*Fashions / Talla 4, G, 9-13 kg / 24 pañales*	*Ultra / Talla 4, G, 9-13 kg / 14 pañales*	*Niño / Talla G, Etapa 4, 9-13 kg / 36 pañales*	*Maxisek / Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales*
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Velocidad de absorción	MB	MB	MB	MB	MB
Regreso de humedad	MB	E	MB	B	MB
Porcentaje de distribución	B	B	B	B	B
Capacidad de absorción	E	MB	MB	E	MB
Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal (n)	B[(2)]	R[(3)]	E[(2)]	E[(3)]	MB[(2)]
Resistencia de sujeción de las cintas (N)	R	MB	E	R	MB
Área de sujeción	3.0[L (tres franjas)]	4.4[L]	5.9[L]	4.7[L]	4.4[M]
Fuerza de sujeción de las cintas en seco (N)	B[(4)]	B[(4)]	MB[(4)]	E[(4)]	MB[(4)]
Fuerza de sujeción de las cintas en húmedo (N)	R[(4)]	B[(4)]	MB[(4)]	E[(4)]	B[(4)]
Peso del pañal (g)	32.3	33.2	33.3	35.4	33.0
Dimensiones exteriores (cm) – **Longitud**	48.0	46.5	46.1	47.0	47.2
Dimensiones exteriores (cm) – **Cintura mínima**	40.1	37.9	37.9	38.5	38.6
Dimensiones exteriores (cm) – **Cintura máxima**	53.5	53.3	53.5	52.5	54.0
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) – **Largo**	38.0	37.0	36.8	38.5	39.0
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) – **Ancho**	10.0	10.0	10.1	10.0	10.0
PH	7.8	8.0	7.9	7.9	8.0
Barrera antiescurrimiento	3	3	3.5	3	3
Características	a, d, g	a, d, g	a, d, g	a, d, g	b, g

Chicolastic	Lovie's	Pampers	Huggies	Nenuco
Kiddies Antifugas/ Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales	*Horas Extra / Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales*	*Baby Dry / 4, 10-17 kg / 28 pañales*	*Supreme / Etapa 4, 9, 5-13 kg / 36 Pañales / Niño*	*Nenuco / 4, G, 9-13 kg / 8 pañales*
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
MB	MB	E	E	B
E	E	E	MB	E
MB	B	B	MB	B
MB	MB	MB	MB	E
MB(3)	E(1)	R (3)	MB(3)	R(3)
E	E	R	R	E
6.1L	6.0L	3.51N**	12.2L	5.4L
MB(4)	MB(4)	R(4)	B(3)	E(4)
MB(4)	MB(4)	R(4)	B(3)	E(4)
33.6	32.8	30.8	36.9	36.2
47.0	46.2	49.0	46.4	46.5
37.7	36.2	36.9	41.2	36.7
53.1	51.8	48.1	53.0	50.1
37.0	37.0	42.0	36.5	36.5
10.0	10.2	9.0	7.9	11.0
8.0	7.9	7.9	7.8	8.0
3	3	3.5	3.45	3.5
a, d, g	a, d, g	a, f	a, d, e, g	a, d, g

Chicolastic	Baby Sens	Huggies	KleenBebé	Pampers
Classic / Talla 4, G, 9-13 kg / 40 Pañales	*Niña / Talla G, Etapa 4, 9-13 kg / 36 pañales*	*UltraConfort / Etapa 4, 9, 5-13 kg/ 36 pañales / Niño*	*Suavelastic Max³ / G, Etapa 4, 9-13 kg / 38 Pañales*	*Cruisers / 4, 10-17 kg / 74 pañales*
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa(i)
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
MB	B	MB	MB	MB
MB	B	B	B	E
B	B	B	B	B
MB	E	MB	MB	R
B(2)	E(3)	MB(3)	MB(3)	R(1)
MB	B	R	R	B
4.4M	4.7L	8.8; 7.0L****	10.8L	3.51N**
MB(4)	E(4)	MB(3)	B(4)	R(4)
B(4)	E(4)	MB(3)	B(4)	R(4)
31.3	35.0	32.9	33.3	31.0
46.5	47.0	46.6	46.3	48.5
37.7	38.9	38.6	38.4	37.6
53.1	52.9	51.6	50.0	48.5
38.0	38.3	36.4	37.4	29.5
10.0	10.0	9.8	10.9	9.0
8.1	7.85	8.0	8.1	7.7
3.2	2.5	3.8	2.4; 3.0	3.0
b, d, g	a, d, g	a, c, d, e, g	a, d, e, h	a, f

NOMENCLATURA

Características y atributos

a. Gancho y felpa con elástico
b. Gancho y felpa sin elástico
c. Gancho y felpa con elástico y refuerzo de gancho y felpa en la base de la cinta
d. Elástico en espalda
e. Barreara antiescurrimiento en espalda
f. Corte con elástico rectangular
g. Corte con elástico ergonómico
h. Doble barrera antiescurrimiento
J. Características del área de sujeción
K. Cinta adhesiva sin elástico
L. Gancho y felpa con elástico
M. Gancho y felpa sin elástico
N. Cinta adhesiva con gancho y felpa con elástico
* Felpa mas pequeño que la cinta
** Área de cinta igual a la del gancho felpa
*** Punta trapezoidal
**** Gancho y felpa con elástico doble (adelante y atrás)

Resistencia a la tracción y de las cintas al esfuerzo longitudinal

(1) Rotura de cinta
(2) Rotura de loop, que es la felpa en la parte frontal de la cintura
(3) Despegado de cinta
(4) Rotura de cuerpo

Evaluación global de calidad

E Excelente
MB Muy bueno
B Bueno
R Regular

RECOMENDACIONES PARA UN USO EFICAZ DE LOS PAÑALES

- Antes de colocar un nuevo pañal, verifica que la piel esté completamente limpia y seca. Así evitarás irritaciones
- Procura revisar de forma periódica el pañal en cada transcurso de su uso, incluso aunque no aparezcan rastros de excremento, si la cantidad de orina satura el material absorbente, el líquido puede no ser retenido y provocar rozaduras
- Es recomendable cambiar el pañal después de las tomas de leche, beber estimula el reflejo de micción y causa que los bebés orinen, defequen, o ambos a la hora de comer
- Si no tienes cambiador, usa una manta impermeable como protección sobre la cama, así evitaras sorpresas y accidentes
- Si el bebé tiene reflujo –vomita pequeñas cantidades de leche después de su ingestión– es mejor cambiarlo antes de la alimentación. Así evitarás moverlo demasiado después de comer y tendrá suficiente tiempo para la digestión
- Es aconsejable cambiar el pañal antes de salir con el bebé o de la hora de dormir.

PAÑALES DESECHABLES (continuación)

	CHEDRAUI	Drykids	Farmacias del Ahorro	Happy Baby	KleenBebé
	Clásico Apapachos Que Protegen Más / G, 9-13 kg / 40 pañales	*Fun Extra Protección / G, Etapa 4, 9-13 kg / 40 pañales*	*Sueñitos / T Talla G, 9-13 kg / 14 pañales*	*Absorbente / GG, 9-13 kg / 40 pañales*	*ComodiSec Max / G, 9-13 kg / 30 pañales*
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Velocidad de absorción	R	MB	R	R	MB
Regreso de humedad	B	R	B	B	B
Porcentaje de distribución	B	MB	B	B	E
Capacidad de absorción	E	MB	E	E	B
Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal (n)	B(2)	B(2)	MB(2)	B(2)	MB(3)
Resistencia de sujeción de las cintas (N)	E	B	MB	E	R
Área de sujeción	4.5M	4.0M	4.5M	4.4M	10.8L
Fuerza de sujeción de las cintas en seco (N)	B(4)	MB(4)	B(4)	B(4)	B(4)
Fuerza de sujeción de las cintas en húmedo (N)	B(4)	MB(4)	B(4)	B(4)	B(4)
Peso del pañal (g)	34.9	36.7	34.2	35.2	31.3
Dimensiones exteriores (cm) Longitud	47.0	47.1	47.0	47.2	47.0
Dimensiones exteriores (cm) Cintura mínima	38.6	41.6	38.9	38.8	39.5
Dimensiones exteriores (cm) Cintura máxima	53.9	55.9	54.3	54.2	50.8
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) Largo	42.2	38.2	42.4	42.1	37.5
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) Ancho	10.1	10.2	10.0	10.2	11.0
PH	7.9	8.0	7.8	7.9	8.0
Barrera antiescurrimiento	3.5	3	3.5	3.5	3.5
Características	b, g	b, g	b, g	b, g	a, d, g

	Babysec	Kikolastic	Child's	Suabebé Max	Baby Safari
	Clásico / G, 9-13 kg / 40 pañales	*Tan Suave Como Mamá / Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales*	*Sonrisas A Tu Alcance / Talla 4,G, (9-13) kg / 40 pañales*	*Pocoyo / G, (10 o mas) kg / 38 pañales*	*Baby Safari / Talla G, 9-13 kg/ 8 pañales*
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Velocidad de absorción	B	R	R	B	B
Regreso de humedad	B	B	R	B	B
Porcentaje de distribución	B	B	R	MB	E
Capacidad de absorción	MB	MB	E	B	R
Resistencia de las cintas al esfuerzo longitudinal (n)	B(3)	MB(2)	R(2)	B(3)	R(3)
Resistencia de sujeción de las cintas (N)	B	E	MB	R	MB
Área de sujeción	5.5M*	4.4M	4.9M	4.5L***	3.9L
Fuerza de sujeción de las cintas en seco (N)	B(4)	B(4)	B(4)	MB(4)	MB(4)
Fuerza de sujeción de las cintas en húmedo (N)	R(4)	R(4)	B(4)	B(4)	MB(4)
Peso del pañal (g)	29.5	35.3	35.3	33.3	30.3
Dimensiones exteriores (cm) Longitud	48.0	47.1	47.0	46.0	46.5
Dimensiones exteriores (cm) Cintura mínima	38.3	38.8	38.1	36.6	37.4
Dimensiones exteriores (cm) Cintura máxima	51.7	54.2	53.4	50.5	51.2
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) Largo	38.0	43.1	43.0	36.0	37.0
Dimensiones núcleo (cojín) absorbente del pañal (cm) Ancho	11.0	10.2	10.0	11.0	11.0
PH	7.8	7.9	8.0	8.1	7.8
Barrera antiescurrimiento	3	3.5	3.5	3	3.5
Características	b, d, g	b, g	b, g	a, d, f	a, d, g

Magic Daypers	Bebyto	Soriana	Tikytín
Magic Daypers / G, 9-13 kg / 40 pañales	*Bebyto / G, 9-13 kg / 40 pañales*	*Unisex /Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales*	*Clásico / Talla 4, G, 9-13 kg / 40 pañales*
Completa	Completa	Completa	Completa
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
B	R	R	R
MB	B	B	B
B	B	B	B
MB	E	E	E
P(3)	B(2)	B(2)	B(2)
R	MB	MB	MB
3.9L	4.5M	4.4M	4.5M
E(4)	B(4)	B(4)	B(4)
E(4)	B(4)	B(4)	B(4)
32.3	34.5	34.2	34.4
46.5	47.0	47.5	47.1
36.7	38.9	38.3	39.3
50.1	54.2	53.3	54.7
37.0	42.7	42.4	42.5
10.0	10.0	10.0	10.0
8.0	7.9	7.9	8.0
3.5	3.5	3.2	3.5
a, d, g	b, g	b, g	b, g

Pañales Yommy	El Chavo	KleenBebé
Súper Absorbentes / Talla G, Etapa 4,(9-14) kg / 40 pañales	*Bebé / G, 10 o más kg / 30 pañales*	*AbsorSec Ultra / G, 9-13 kg / 40 pañales*
Completa	Completa	Completa
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
MB	B	R
R	R	R
E	E	B
R	R	R
R(2)	R(3)	MB(3)
B	R	R
2.8M	3.9L***	8.8M
MB(4)	B(4)	B(4)
MB(4)	B(4)	R(4)
28.6	27.2	32.9
47.0	46.5	35.9h
38.8	37.2	42.0
53.1	51.6	51.6
38.2	36.0	36.9
11.0	11.0	10.0
8.0	8.1	7.7
3	3.2	3.8
b, g	a, f	b, d, f

NOMENCLATURA

Características y atributos

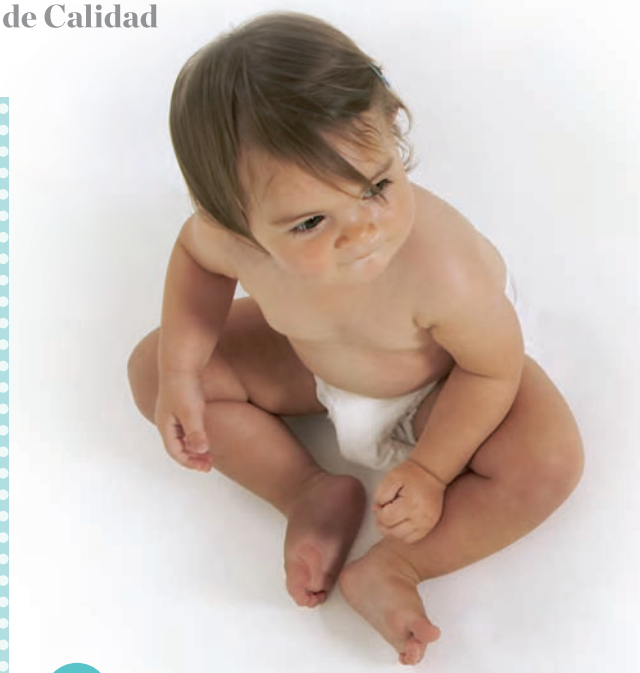
a. Gancho y felpa con elástico
b. Gancho y felpa sin elástico
c. Gancho y felpa con elástico y refuerzo de gancho y felpa en la base de la cinta
d. Elástico en espalda
e. Barreara antiescurrimiento en espalda
f. Corte con elástico rectangular
g. Corte con elástico ergonómico
h. Doble barrera antiescurrimiento
J. Características del área de sujeción
K. Cinta adhesiva sin elástico
L. Gancho y felpa con elástico
M. Gancho y felpa sin elástico
N. Cinta adhesiva con gancho y felpa con elástico
* Felpa mas pequeño que la cinta
** Área de cinta igual a la del gancho felpa
*** Punta trapezoidal
**** Gancho y felpa con elástico doble (adelante y atrás)

Resistencia a la tracción y de las cintas al esfuerzo longitudinal

(1) Rotura de cinta
(2) Rotura de loop, que es la felpa en la parte frontal de la cintura
(3) Despegado de cinta
(4) Rotura de cuerpo

Evaluación global de calidad

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- R Regular



RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Antes de comprar pañales, revisa la información al consumidor que presenta en su empaque, conoce sus propiedades y características. Elije aquel que solucione de mejor manera las necesidades de tu bebé.

- Para recién nacidos es recomendable seleccionar pañales que por sus dimensiones no lastimen el ombligo, no olvides que este se encuentra en pleno proceso de cicatrización.

- Si es el primogénico, antes de adquirir algún producto pregunta a mamás y papás con experiencia.

- Elige para tu recién nacido el de mayor poder de absorción. En esta etapa los desechos son generalmente más líquidos.

- Selecciona la etapa del pañal de acuerdo con el peso aproximado de tu bebé. Algunas marcas incluyen una presentación para prematuros (de menos de 3 k y menos de 4 k) y para recién nacido (RN o New Born). Posteriormente, los modelos se presentan de la etapa 1 a la 5, por lo regular, y/o por peso. Es recomendable iniciar con un paquete de 40 piezas o menos.

- Pon especial atención a la velocidad de absorción y al regreso de humedad, entre más rápido absorba y no regrese a la superficie, más seca permanecerá la piel del bebé.

- Los bebés de entre 5 y 10 k duermen muchas horas al día, por lo que conviene un pañal con excelente absorción y barreras anti-escurrimientos.

- Cuando el bebé pesa entre 9 y 14 kilogramos, su dieta cambia y provoca que las deposiciones semisólidas y líquidas aumenten. Selecciona un pañal que tenga mayor capacidad de retención y absorción.

- Toma en consideración el diámetro máximo de la cintura del pañal, puesto que hay algunos muy reducidos.

- No te apresures en cambiar a la siguiente etapa: un pañal más amplio podría propiciar escurrimientos y resulta más caro.

- Si el peso del bebé se encuentra en el límite superior del indicado en la etiqueta, elije el del siguiente rango; este pañal será más cómodo y absorbente.

- Considera la cantidad de pañales por día, de acuerdo con la marca y modelo: si la retención es baja, seguramente deberás de cambiarlo mucho más veces por día, lo que se traduce en un mayor impacto ambiental.

- Si se sienten satisfechos con el desempeño de un pañal, compren por volumen.

SI NOTAS MOLESTIA

Los materiales con los que están hechos los pañales son, en general, seguros. Si notas alguna irritación en la piel de tu bebé. consulta con el pediatra. También puedes probar otra marca y comprobar cuál te ofrece los mejores resultados.

BEBÉS FELICES SIN ROZADURAS

Una de las pesadillas de los padres de familia son las rozaduras, que además de provocar llantos y molestia a los infantes, pueden ser fuente de infecciones más serias.

- Las primeras 48 horas después del nacimiento, podrás advertir que las deposiciones de tu bebé son muy oscuras, densas y pastosas. Se denominan meconio. Debes tomar en cuenta que el cambio de pañales en ese periodo debe ser frecuente y sin demora.

- Evita el uso de papel higiénico, que resulta demasiado seco y rasposo para la piel del infante, escoge en su lugar toallitas especiales para bebé, su dieño es para absorber sin causar ardor. También puedes usar algodón esterilizado húmedo.

- Cuando limpies las pompis de tu bebé con toallitas, fíjate que el movimiento se haga de adelante hacia atrás, así evitarás traer flora bacteriana a los delicados genitales del bebé —recuerda limpiar también la vulva de tu nena, para que no le queden residuos que generen infecciones.

- No coloques pañales que ajusten demasiado; el calor de la prenda, aunado a la fricción y la humedad, puede favorecer infecciones, como las que produce el hongo cándida.

- Usa productos suaves para limpiar la zona: un jabón hipoalergénico especial puede beneficiar la comodidad y salud del bebé.

- Si tu nene está dando sus primeros pasos, no lo dejes demasiado tiempo en la andadera —de hecho, no se recomienda siquiera el uso de esta— ni en la cangurera. El roce provocado por los movimientos y el peso del bebé, sumado a la humedad, puede ocasionar irritación y dolor en la zona genital, las asentaderas, los pliegues y parte de las piernas.

- Elije junto con tu pediatra una crema que produzca alivio y prevenga las rozaduras. Debes tener cuidado con el talco, pues este puede ser aspirado por el bebé.

Fuente

.- "Deposiciones" en consultado el 9 de marzo de 2015 en http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=652

CONCLUSIONES

Para orientarte en la selección del producto ideal para tu bebé, te informamos lo siguiente:

Información al consumidor

Excepto la marca Pampers Cruisers, que no presenta en su empaque la palabra "contenido", el resto de las muestras cumplen con la norma.

Acabados y confección

Todas las muestras de pañales analizadas están libres de defectos detectables a simple vista y muestran buenos acabados.

Velocidad de absorción

El mejor desempeño lo obtuvieron los modelos con una velocidad de absorción superior a 1.8 centímetros cúbicos por segundo (cm^3/s), entre los cuales destacan Huggies Supreme, Babysec Cuidado Total, Soft Dreams, Pampers Baby Dry, Chicolastic bbtips y Smiles. Los pañales que menos absorbieron y que alcanzaron sólo una calificación de "R" tuvieron una velocidad de absorción de 0.9 a casi 0.7 cm^3/s.

Regreso de la humedad

Encontramos que los mejores pañales no presentaron un regreso de humedad superior a 0.55 ml. En este grupo tenemos las marcas Calidad Chicolastic bbtips, Pampers Cruisers, Nenuco, Kiddies Antifugas, Soft Dreams, Pampers Baby Dry, Bio Baby, Lovie's Horas Extra, Smiles y Chicolor Fashions. Los que registraron el mayor regreso de humedad estuvieron por arriba de los 8.5 ml, por lo que calificaron como "R". Los que presentaron el núcleo más delgado (y por tanto menos incomodo para él bebé) fueron Pampers Cruisers, Soriana Unisex, Suabebé Max, El Chavo y Tikytín Clásico. En esta categoría repite Pampers Cruisers, lo que nos hace pensar en que un buen pañal no tiene por qué ser tan grueso.

Capacidad de absorción total

Observamos que entre los productos que absorben más de 750 ml están Babysec Cuidado Total, Nenuco, Baby Sens, Calidad Chicolastic bbtips, Farmacias del Ahorro Sueñitos, Happy Baby, Soft Dreams, Tikytín Clásico, Bio Baby, Chedraui Clásico Apapachos Que Protegen Más, Child's Sonrisas A Tu Alcance, Babysec Ultra, Soriana Unisex, Baby Sens y Bebyto.

Porcentaje de distribución

Este valor determina qué tan bien diseñado está el núcleo absorbente del pañal en sus canales de distribución. Los pañales con un porcentaje de distribución mayor a 80% de la superficie de su núcleo fueron Yommy Súper Absorbentes, El Chavo, Comodisec Max y Baby Safari.

Fuerza de sujeción de las cintas en seco y en húmedo

Esta prueba se realiza a nivel de cintura, cuando ambas cintas de sujeción están colocadas de forma normal y el pañal está cómodamente ajustado. El análisis arrojó valores de fuerza

significativos, mayores a 7.5 kgf, dato simplemente informativo, ya que los valores son sumamente altos.

Resistencia de las cintas de sujeción al esfuerzo longitudinal

Observamos que el mínimo valor encontrado fue de 2.9 kgf (kilogramos-fuerza), suficiente para mantener el pañal cómodamente ajustado a la cintura del bebé; sin embargo, la diferencia entre el valor menor y el mayor es considerable, tanto que el rango más alto incluso llegó a ser ligeramente superior a 5.3 kgf, valor por encima del cual calificamos como "E" (de Excelente). Entre los pañales con mayor resistencia tenemos: Lovie's Horas Extra, Tikytín Ultra, Babysec Cuidado Total, Soft Dreams, Baby Sens Niño y Baby Sens Niña. El que mostró la mínima fue Magic Daypers.

Resistencia de sujeción de las cintas

Todos los pañales analizados presentaron cintas con sujeción de gancho y felpa. Este sistema que cierra rápido comercialmente se conoce como velcro®. Sólo dos modelos de Pampers presentan en la base de las cintas una pequeña tira de adhesivo, además del área de los micro-ganchos. La mayor resistencia la obtuvieron aquellos pañales con resistencia por arriba de 1.3 kgf: Lovie's Horas Extra, Kiddies Antifugas Protección Garantizada, Nenuco, Chedraui Clásico Apapachos Que Protegen Más, Kikolastic Tan Suave Como Mamá, Tikytín Ultra y Happy Baby. La resistencia a la sujeción mayor puede llegar a ser un problema, si es que revisas seguido al bebé.

Área de sujeción que presentan las cintas de los pañales

Este dato es meramente informativo y se relaciona con la fuerza de sujeción de las cintas. Huggies UltraConfort presenta dos áreas de sujeción, una adelante, como todos, y una trasera, sobre la base del área de sujeción principal de las cintas, lo que deshabilita la función del elástico. Las otras marcas sólo usan el sistema de gancho y felpa. Esta característica de Huggies UltraConfort puede ser una ventaja o una desventaja, dependiendo del usuario y sus necesidades de ajuste.

Punto de insulto y capa de adquisición

El punto de insulto es el lugar sobre el núcleo absorbente del pañal donde el niño o niña realiza la descarga de orina. Lo anterior sirve para explicar que algunos pañales presentan una entretela a la cual los fabricantes le llaman capa de adquisición, que generalmente no se presenta en los pañales económicos. Su finalidad es facilitar el paso de los líquidos, dirigirlos hacia los canales de distribución y evitar su regreso. Esta capa no es notoria a simple vista e, incluso, puede ser confundida con otra entretela que sea parte del núcleo absorbente del pañal. Aunque seleccionamos para las pruebas el pañal de niño etapa 4 y/o Grande, para unificar en las pruebas el punto de insulto se introdujeron algunos productos unisex y un pañal para niña. El punto de insulto en los pañales para niño, por lo general, está en la parte frontal del pañal y en los de niña, en el centro, ligeramente cargado hacia delante; esto nos hizo posible encontrar una diferenciación importante en el diseño. Cuando el pañal presenta capa de adquisición, pero el punto de insulto queda fuera de esta, el regreso de humedad puede ser mayor, por lo que si es el caso, puede ser recomendable que cambies de etapa o, si es necesario, de modelo.

Identificación de la capa de adquisición

Puedes darte cuenta si el pañal tiene o no esta capa y si el punto de insulto –lugar donde se concentra la mayor cantidad de orina– cae en ella revisando la superficie; pon especial cuidado en dicho punto: si está afuera de la capa, verás una concentración con más líquido y otra parte distribuida más homogeneamente, que es la que "dibuja" la capa de adquisición. En los pañales unisex el diseño debería cubrir un área mayor sobre el núcleo absorbente de este, para cubrir el posible punto de insulto para un niño y una niña.

Aromas

Aunque algunos pañales presentan perfumes y/o aceites, por ser estos subjetivos y sólo perceptibles mediante pruebas sensoriales, no se verificaron.

PH

Si el pañal seleccionado causa prurito por bacterias y no por fricción (rozaduras) al bebé, consulta las tablas de resultados para elegir un pañal menos alcalino y prueba si las molestias desaparecen.

LOS LAVABLES

En la actualidad, muchas compañías ofrecen pañales lavables, que son una opción para ahorrar dinero. Puedes consultar sus catálogos en internet

EL RESUMEN

El cuadro de honor

Los que mejores calificaciones obtuvieron por la velocidad de absorción, impedir más exitosamente el regreso de la humedad y tener mejor capacidad de absorción fueron:

Soft Dreams

Chicolastic bbtips

Babysec Cuidado Total

Estas marcas en suma obtuvieron 85, 85 y 80 puntos, respectivamente.

Mejor resistencia de sujeción de las cintas

Tikytín Ultra

Lovie's HorasExtras

Chiccolastic Kiddies Antifugas

Kikolastic Tan Suave Como Mamá

Los que presentaron menor resistencia de las cintas al desprendimiento

Pampers Baby Dry

El Chavo Bebé

Magic Daypers

Los más bajos

Varias marcas ofrecieron un desempeño de Bueno a Regular. Los que menores calificaciones lograron en velocidad de absorción, regreso de la humedad y capacidad de absorción fueron:

El Chavo Bebé

KleenBebé Absorsec Ultra

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor**, al **(0155) 5544 2122**. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **www.profeco.gob.mx**

Precios mínimos y máximos de pañales desechables para bebé en la ciudad de México y Zona Metropolitana, Cuernava y Saltillo

Precios levantados del 23 al 27 de febrero de 2015

PAÑALES DESECHABLES

Marca Denominación /Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Cuernavaca				Saltillo			
	Precio mínimo o único	Tienda (sucursal)	Precio máximo	Tienda (sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (sucursal)	Precio máximo	Tienda (sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Talla G. etapa 4												
Pampers Baby Dry / 28 pañales*	–	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–
Pampers Cruisers / 74 pañales*	–	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–
Farmacias del Ahorro Sueñitos / 14 pañales	$21.50	Farmacias del Ahorro (Cirujanos / Paradero)	$32.50	Farmacias del Ahorro (La Romana / Revolución / Rubén Darío / Tezontle / Valle Dorado)	$21.50	Farmacias del Ahorro (Nueva Francia)	$32.50	Farmacias del Ahorro (Juárez / San Diego)	$32.50	Farmacias del Ahorro		
Lovie's Horas Extra / 40 pañales	$93.00	Bodega Aurrerá (Cantil / Iztapalapa / Los Ángeles / Tacubaya / Unidad Zaragoza) / Walmart (Copilco / Tepeyac / Tolteca)	–	–	$93.00	Bodega Aurrerá	–	–	$93.00	Bodega Aurrera	–	–
Kikolastic Tan suave como Mamá / 40 pañales	$81.30	Surti Tienda	$97.37	Zorro					$89.00	Casa Ley		
Happy Baby Happy Baby / 40 pañales	$66.00	Farmacia Guadalajara (Ejército Nacional)	$88.90	Farmacia Guadalajara (Tlalnepantla Centro)	$80.90	Farmacias Guadalajara	–	–	$80.90	Farmacias Guadalajara	–	–
Clásico Apapachos que protegen más / 40 pañales	$85.00	Chedraui (Plaza América)	–	–	$79.90	Chedraui	–	–	–	–	–	–
Soriana Unisex / 40 pañales	$82.00	Mercado Soriana Express	$91.00	Mercado Soriana Express (Avenida Central) / Soriana (Aragón / Cantil / Iztapalapa / Miramontes / Mixcoac / Parque Delta / Tacubaya) / Soriana Hiper (División del Norte / Zaragoza) / Soriana Súper (Viaducto)	$91.00	Soriana Súper	–	–	$91.00	Soriana Hiper	–	–
Child's Sonrisas a tu Alcance / 40 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Tikytín Clásico / 40 pañales*	–	–	–	–		–		–		–	–	–
Tikytín Ultra / 14 pañales	$39.90	Oxxo (Masaryk)	–	–	$39.50	Oxxo (Abasolo / Plan de Ayala II Cue / Sol)	–	–	–	–	–	–
Kiddies Antifugas Protección Garantizada / 40 pañales	$104.40	Farmacia Guadalajara (Hidalgo / Tezontle)	$148.50	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	$106.23	Farmacias Guadalajara	$136.00	Sumesa	$99.25	Farmacias Guadalajara	$133.50	Farma Pronto
Smiles Smiles / 40 pañales	$89.00	Mercado Soriana Express	$110.00	Soriana (Aragón / La Villa / Parque Delta) / Mercado Soriana (Avenida Central)	$110.00	Soriana Súper	–	–	$96.00	Soriana Hiper	–	–

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puede solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de pañales desechables para bebé en las ciudades de México y Zona Metropolitana, Cuernava y Saltillo

Precios levantados del 23 al 27 de febrero de 2015

PAÑALES DESECHABLES (CONTINUACIÓN)

Marca denominación /Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				Cuernavaca				Saltillo			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Talla G. etapa 4												
Bio Baby Bio Baby / 38 pañales	$109.00	Mercado Soriana (Av. Central)	$156.00	Farmacias Benavides (Taine)	$140.00	Walmart	$150.00	Chedraui	$112.00	HEB	$149.00	Casa Ley
Soriana Unisex / 40 pañales	$82.00	Mercado Soriana Express	$91.00	Mercado Soriana (Av. Central) / Soriana (Aragón / Cantil / Iztapalapa / Miramontes / Mixcoac / Parque Delta / Tacubaya) / Soriana Hiper (División del Norte / Zaragoza) / Soriana Súper (Viaducto)	$91.00	Soriana Súper	–	–	$91.00	Soriana Hiper	–	–
Child's Sonrisas A Tú Alcance / 40 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Tikytín Clásico / 40 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Tikytín Ultra / 14 pañales	$39.90	Oxxo (Masaryk)	–	–	$39.50	Oxxo (Abasolo / Plan de Ayala II Cue / Sol)	–	–	–	–	–	–
Kiddies Antifugas Protección Garantizada / 40 pañales	$104.40	Farmacia Guadalajara (Hidalgo / Tezontle)	$148.50	Farmacia Benavides (Pabellón del Valle)	$106.23	Farmacias Guadalajara	$136.00	Sumesa	$99.25	Farmacias Guadalajara	$133.50	Farma Pronto
Smiles Smiles / 40 pañales	$89.00	Mercado Soriana Express	$110.00	Soriana (Aragón / La Villa / Parque Delta) / Mercado Soriana (Av. Central)	$110.00	Soriana Súper	–	–	$96.00	Soriana Hiper	–	–
Bio Baby Bio Baby / 38 pañales	$109.00	Mercado Soriana (Av. Central)	$156.00	Farmacias Benavides (Taine)	$140.00	Walmart	$150.00	Chedraui	$112.00	HEB	$149.00	Casa Ley
Calidad Chicolastic Classic / 40 pañales	$70.00	Farmacias del Ahorro (Cirujanos)	$112.00	Farmacia Benavides (Tacubaya) / Chedraui (Universidad)	$70.00	Farmacias del Ahorro (Nueva Francia)	$131.13	Súper ISSSTE	$79.90	Casa Ley	$112.00	Farmacias ABC / Farmacias Benavides
Bebyto Bebyto / 40 pañales	$79.00	Bodega Aurrerá (Av. Central / Doctores / Iztapalapa / Plaza Aragón / Tacubaya)	$86.00	Walmart (Multiplaza Arboledas / Plaza Oriente / Satélite / Tolteca / Universidad)	$79.00	Bodega Aurrerá	$96.00	Walmart	$81.50	Bodega Aurrerá	$86.00	Walmart Reforma
Chicolor Fashions / 24 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Calidad Chicolastic Bbtips / 40 pañales	$120.51	Farmacia Sana Sana	$173.00	Bodega Aurrerá (Plaza Aragón)	$132.70	Farmacias Guadalajara	$145.00	Comercial Mexicana / Walmart	$131.13	ISSSTE	$149.00	HEB
El Chavo El Chavo / 30 pañales	$65.77	Conafar	$92.00	Bodega Comercial Mexicana (Center Plaza Aragón)	$89.00	Coppel Morelos	–	–	$76.00	IMSS	–	–
Yommy Súper Absorbentes / 40 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Drykids Fun Extra Protección / 40 pañales	$92.30	Comercial Mexicana (Aragón / Coapa / El Dorado / Satélite) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coapa / Rojo Gómez)	$105.50	Bodega Comercial Mexicana (Zaragoza) / Mega Comercial Mexicana (La Villa)	$93.95	Farmacias del Ahorro (Matamoros)	$105.50	Comercial Mexicana	$94.10	Farmacias Guadalajara	$100.75	ISSSTE
Baby Sens Niño / 36 pañales	$94.00	Bodega Aurrerá (Av. Central / Doctores)	$122.00	Soriana (Miramontes / Mixcoac / Tacubaya / División del Norte)	$100.50	Farmacias del Ahorro (Matamoros)	$121.50	Comercial Mexicana	$100.50	Farmacias del Ahorro	$121.00	Casa Ley
Baby Sens Niña / 36 pañales	$99.00	Bodega Aurrerá (Av. Central)	$122.00	Soriana (Miramontes / Mixcoac / Tacubaya)	$100.50	Farmacias del Ahorro (Matamoros)	$121.50	Comercial Mexicana / Sumesa	$100.50	Farmacias del Ahorro	$121.00	Casa Ley
Maxisek **Maxisek / 40 pañales**	$99.00	Bodega Comercial Mexicana (Center Plaza Aragón / Zaragoza) / Comercial Mexicana (Aragón / Coapa / El Dorado / Ermita / Satélite) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / Coapa / Mixcoac / Rojo Gómez)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Suabebe Max Suabebe Max / 38 pañales	$121.00	Soriana (Cantil)	–	–	$129.00	Coppel Morelos			$129.00	Coppel	–	–
Magic Daypers Suave Aroma / 40 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Baby Safari Baby Safari / 8 pañales	$19.99	Waldos Mart (Cine Hidalgo)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nenuco Nenuco / 8 pañales*	–	–	–	–	$21.90	Tiendas Tres B	–	–	–	–	–	–
Babysec Ultra / 40 pañales	$94.00	Bodega Aurrerá (Ferrocarril Hidalgo / Tacubaya)	$99.90	Chedraui (Neza Norte / Zaragoza)	$94.00	Bodega Aurrerá	$99.00	Chedraui	$94.00	Bodega Aurrerá	$124.10	Casa Ley
Babysec Clásico / 40 pañales	$80.90	Farmacia Guadalajara (Ejército Nacional / Hidalgo / Tezontle)	$102.70	Scorpion (Ecatepec C-316 / Toltecas)	$80.90	Farmacias Guadalajara	$89.00	Comercial Mexicana	$78.95	Farmacias Guadalajara	$85.00	Bodega Aurrerá / HEB / Soriana Hiper
Soft Dreams Soft Dreams / 36 pañales*	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Babysec Cuidado Total / 36 pañales	$99.00	Chedraui (Universidad)	$119.00	Soriana (Aragón / Cantil / La Villa)	$109.00	Chedraui / Sumesa			$109.00	Bodega Aurrerá / Farmacias Benavides / HEB	$114.00	Soriana Hiper
Kleen Bebé Absorsec Ultra Absorsec Ultra / 40 pañales	$86.90	Bodega Comercial Mexicana (Zaragoza)	$120.75	Sumesa (Oaxaca)	$91.95	Farmacias del Ahorro (Nueva Francia / San Diego)	$115.00	Walmart	$89.90	Farmacias ABC	$125.00	Walmart Reforma
Kleen Bebé Comodisec MaxComodisec Max / 30 pañales	$81.00	Bodega Aurrerá (Av. Central) / Chedraui (Zaragoza) / Comercial Mexicana (Aragón)	$124.20	Farmacia Guadalajara (Tlalnepantla Centro)	$96.00	Bodega Aurrerá	$132.00	Sumesa	$89.50	Soriana Hiper	$134.00	Farmacias del Ahorro
Kleen Bebé Suavelastic Max Suavelastic Max / 38 pañales	$115.98	Chedraui (Universidad)	$212.00	Farmacia de Dios (Centro)	$117.00	Chedraui	$199.00	Coppel Morelos	$118.00	IMSS	$199.00	Coppel
Huggies Ultraconfort / 36 pañales	$135.00	Soriana (Iztapalapa / Mixcoac / Tacubaya) / Soriana Hiper (División del Norte) / Soriana Súper (Viaducto)	$284.00	Sanborn's (City Shop / Universidad / Zaragoza)	$138.01	Chedraui	$229.00	Coppel Morelos	$137.00	Soriana Hiper	$208.50	Farmacias ABC
Huggies Supreme / 36 pañales	$179.00	Farmacia San Pablo (Aragón)	$260.15	Bodega Comercial Mexicana (Center Plaza Aragón / Zaragoza) / Mega Comercial Mexicana (La Villa / Rojo Gómez)	$189.85	Súper ISSSTE	$221.00	Farmacias del Ahorro (Juárez / Nueva Francia)	$164.00	Walmart Reforma	$239.00	Farmacias ABC

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la puede solicitar al teléfono 55-68-87-22 en el D.F. o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01-800-468-87-22. Para cualquier duda envíe un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Laboratorio Profeco

Papillas y bebidas PARA BEBÉS

Una vez pasados los seis meses de lactancia exclusiva, los bebés comienzan a comer otros alimentos en forma de papillas y jugos; en este proceso la mejor opción son los alimentos preparados en casa, aunque también se pueden adquirir comidas envasadas. Pusimos a prueba estos productos industrializados, para saber si son realmente adecuados para alimentar sanamente a tu bebé

Comer, además de ser una necesidad vital, representa uno de nuestros primeros aprendizajes como seres humanos. La elección de los alimentos en esta primera etapa es fundamental, ya que influirá, no sólo en la salud y desarrollo actual del pequeño, sino en sus futuras elecciones y el gusto por aquellos alimentos que le hagan bien. Para ello, es básico que el bebé pruebe una amplia diversidad de sabores.

Durante los primeros años de vida, una alimentación adecuada es indispensable para que los niños alcancen su potencial de crecimiento, salud y desarrollo. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef establecen que para una alimentación óptima, la lactancia materna debe ser exclusiva los primeros seis meses de vida; después de esta edad se debe iniciar con una alimentación complementaria, adecuada y segura. A la incorporación de alimentos diferentes a la leche se le conoce como ablactación.

Estrenar el cuerpo de manera saludable

Estimular los buenos hábitos alimenticios es fundamental en esta primera etapa. Establecer patrones saludables que duren toda la vida, es parte de una buena educación y la mejor manera de prevenir padecimientos en la juventud y adultez.

La OMS aconseja aumentar la consistencia y variedad de los alimentos de forma gradual y adecuada a las habilidades del lactante; según la edad, se deben incorporar papillas, purés y alimentos semi sólidos, estos deben cubrir los requerimientos nutrimentales y energéticos del bebé.

Los purés, jugos de frutas y verduras suelen ser los primeros alimentos tras la leche, recomendados por su alto contenido de agua, vitaminas y minerales, y su bajo aporte de calorías.

PRINCIPIOS DE ORIENTACIÓN *para la alimentación complementaria* DEL NIÑO AMAMANTADO

1 Practicar la lactancia materna exclusiva, desde el nacimiento hasta los seis meses de edad; introducir los alimentos complementarios a partir de los seis meses (180 días) y continuar con la lactancia materna

2 Continuar con la lactancia materna frecuente y a libre demanda hasta los dos años de edad o más

3 Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psicosocial

4 Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos

5 Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar las porciones conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna

6 Aumentar la consistencia y variedad de los alimentos gradualmente, conforme crece el niño. Este régimen deberá ajustarse a los requisitos y habilidades de los pequeños

7 Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios, conforme va creciendo

8 Dar una variedad de alimentos ricos en nutrientes, para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales

9 Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes, de acuerdo con sus necesidades

10 Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades, incluyendo leche materna (lactancia más frecuente); alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.

Fuente: Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud

Es importante resaltar que se considera alimentación complementaria a la introducción de otros alimentos distintos a la leche materna, aunque esta última debe continuar siendo la principal fuente de alimentación durante la lactancia, etapa que debe prolongarse mínimo hasta los dos años de edad. Además, la OMS recomienda que los alimentos se administren con cuchara o taza, y no con biberón, para que sea más fácil para el bebé dejar de comer una vez satisfecho, y aprenda desde un principio a reconocer la sensación de saciedad.

Es por ese motivo que la oferta de jugos y papillas dirigidos a lactantes es importante, lo cual inevitablemente genera dudas respecto a su calidad y aporte nutrimental; para disiparlas y ayudarte a decidir si estos alimentos son una opción saludable para tu bebé, te presentamos el siguiente estudio.

La NOM-043-SSA2-2012 establece el siguiente esquema de alimentación complementaria:

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	**Carne** (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas **Cereales** (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados)	2 - 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	**Leguminosas** (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	**Derivados de leche** (queso, yogur y otros), huevo y pescado**	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	**Frutas cítricas, leche entera*** ** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos

* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.
**Si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento; de lo contrario, introducirlos después de los 12 meses.
***La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.
·Se recomienda introducir sólo un alimento nuevo a la vez, por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Por ejemplo, si el lactante ha comido y tolerado manzana, pera y zanahoria, y se desea agregar calabacita a la dieta, se introducen estos cuatro alimentos durante tres o cuatro días, para después agregar uno nuevo.
·Es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda, a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1-2 onzas).

RESPETAR LOS SABORES

Ten presente que los sabores dulces o salados aprendidos durante la ablactación perduran para el resto de la vida y pueden ser factores de riesgo para enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.

• Para propiciar la aceptación de alimentos variados y no fomentar la preferencia por el azúcar, lo mejor es iniciar la alimentación complementaria con verduras y posteriormente con frutas, ya que es natural que los bebés prefieran los sabores dulces a los amargos

• No se recomienda adicionar endulzantes de ningún tipo a la comida de los lactantes, ni tampoco sal; es mejor que el pequeño vaya experimentando el sabor natural de cada alimento y establezca sus propios gustos

• Si el bebé rechaza algún nuevo alimento, considera volver a ofrecérselo en un futuro, pues aún es muy pequeño para establecer gustos definitivos

FUENTE: Calvillo, Alejandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño. El nuevo meganegocio"

El estudio

La muestra se conformó con 17 bebidas, 11 papillas de fruta y 10 papillas con carne, vegetales y/o cereales –todas destinadas al consumo de lactantes en sus diversas etapas–, mismas que analizamos para conocer su calidad y características en los siguientes rubros:

Etiquetado

Revisamos que la información de la etiqueta incluyera:

- Denominación del producto
- Marca
- Nombre y domicilio del fabricante
- Lista de ingredientes
- Tabla nutrimental
- Contenido neto
- Información clara y veraz

Asimismo, verificamos que el etiquetado especificara el intervalo de edad al que está dirigido el alimento y que se incluyera el mensaje de que el momento preciso en que se comenzará a consumir el producto debe decidirse en consulta con un profesional de la salud —médico o nutriólogo—, de acuerdo con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana NOM-131-SSA1-2012, misma que también exige que cuando la receta contenga betabel o espinacas, se indique en la etiqueta "Para niños de más de 12 semanas de edad", y que cuando contenga ingredientes y aditivos libres de gluten, se incluya en la etiqueta la declaración "Exento de gluten".

Composición

En las papillas y néctares elaborados con yogur, verificamos el contenido de proteínas, grasa, carbohidratos, azúcares, sodio y aporte calórico, junto con la presencia de almidones y conservadores y, en el caso particular de los envasados de fruta, el porcentaje de esta.
En las bebidas –jugos y néctares– comprobamos el contenido de azúcares, sodio, el aporte calórico, los conservadores y porcentajes de fruta.

Calidad sanitaria

Revisamos que los productos estuvieran libres de microorganismos patógenos y que su manejo sanitario fuera adecuado.

Las necesidades de energía y nutrientes de los lactantes de más de seis meses pueden variar en cada bebé, por lo que la decisión sobre el momento preciso en que se comenzará la ablactación debe adoptarse en consulta con un profesional de la salud (médico o nutriólogo)

Inicia la alimentación complementaria con verduras y posteriormente con frutas, para no fomentar su preferencia por los sabores dulces

PAPILLAS DE FRUTAS

A partir de 6 meses, primera papilla

HEINZ Probaditas
Alimento para lactante y niño de corta edad adicionado. A partir de 6 meses. Papilla Probaditas Manzana
71 g/México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 71 g 0.12 g
Proteína por cada 71 g 0.17 g
Agua por cada 71 g 58.1 g
Fruta % 100.0
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 71 g 12.4
Aporte calórico por cada 71 g 51 kcal
Azúcares por cada 71 g 10.5 g
Sodio por cada 71 g 23 mg
Costo por 71 g $6.90

Gerber
Alimento para lactantes colado. A partir de 6 meses. Manzana Mi 1er papilla
71 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 71 g 0.21 g
Proteína g por cada 71 g 0.04 g
Agua por cada 71 g 61.2 g
Fruta % 100
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 71 g 9.4 g
Aporte calórico por cada 71 g 39 kcal
Azúcares por cada 71 g 8.7 g
Sodio por cada 71 g 19 mg
Costo por 71 g $7.50

A partir de 6 meses

HEINZ
Alimento adicionado con vitaminas. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Papilla Frutas Mixtas
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 0.09 g
Proteína por cada 113 g 0.07 g
Agua por cada 113 g 91.4 g
Fruta % 11.0
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 21.3 g
Aporte calórico por cada 113 g 86 kcal
Azúcares por cada 113 g 15.4 g
Sodio por cada 113 g 25 mg
Costo por 113 g $8.60

HEINZ
Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Tipo Yogurt con frutas Mixtas
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 0.23 g
Proteína por cada 113 g 0.52 g
Agua por cada 113 g 91.3 g
Fruta % 20.0
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 20.7 g
Aporte calórico por cada 113 g 87 kcal
Azúcares por cada 113 g 13.3 g
Sodio por cada 113 g 34 mg
Costo por 113 g $8.90

HEINZ
Alimento adicionado con vitaminas. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Papilla Plátano
113 g/México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 0.25 g
Proteína por cada 113 g 0.34 g
Agua por cada 113 g 88.1 g
Fruta % 36.0
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 24.0 g
Aporte calórico por cada 113 g 100 kcal
Azúcares g por cada 113 g 17.5 g
Sodio por cada 113 g 40 mg
Costo por cada 113 g $8.60

Gerber
Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Plátano
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113g 0.26 g
Proteína por cada 113 g 0.42 g
Agua por cada 113 g 90.5 g
Fruta % 71.0
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 21.6 g
Aporte calórico por cada 113 g 90 kcal
Azúcares por cada 113 g 15.1 g
Sodio mg por 113 g 25 mg
Costo por 113 g $9.60

*Corresponde a una nueva formulación del producto con más contenido de fruta.

Gerber
Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Frutas Mixtas
113 g/México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 0.17 g
Proteína por cada 113 g 0.28 g
Agua por cada 113 g 93.2 g
Fruta % 92.4 *
Almidón Positivo
Carbohidratos por 113 g 19.0 g
Aporte calórico por 113 g 79 kcal
Azúcares por cada 113 g 14.0 g
Sodio por cada 113 g 28 mg
Costo por cada 113 g $9.60

A partir de 6 meses

Yogolino Gerber
Yogurt con papilla a base de frutas mixtas. A partir de 6 meses
115 g/México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 115 g 1.58 g
Proteína por cada 115 g 1.87 g
Agua por cada 115 g 92.2 g
Fruta % 57.4
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 115 g 18.6 g
Aporte calórico por 115 g 96 kcal
Azúcares por cada 115 g 2.9 g
Sodio por cada 115 g 41 mg
Costo por cada 115g $13.90

A partir de 1 año

Heinz XPrime
Alimento para niños de corta edad, a partir de 1 año. Manzana, plátano, fresa, frambuesa
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 0.12 g
Proteína por cada 113 g 0.36 g
Agua por cada 113 g 93.5 g
Fruta % 100
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 113 g 18.7 g
Aporte calórico por cada 113 g 77 kcal
Azúcares por cada 113 g 15.7 g
Sodio por cada 113 g 39 mg
Costo por 113 g $9.00

A partir de 10 meses

Gerber Junior
Alimento colado. Para lactante, a partir de 10 meses. Manzana, guayaba, plátano
120 g/México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 120 g 0.08 g
Proteína por cada 120 g 0.48 g
Agua por cada 120 g 99.4 g
Fruta % 99.8
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 120 g 19.6 g
Aporte calórico por 120 g 81 kcal
Azúcares por cada 120 g 15.4 g
Sodio por cada 120 g 42 mg
Costo por 120 g $9.90

Gerber Junior
Alimento de manzana elaborado con yogurt, fortificado. Para lactante, a partir de 10 meses. Manzana Yogurt
113 g /México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113g 1.03 g
Proteína g por cada 113 g 1.01 g
Agua por cada 113 g 91.3 g
Fruta % 67.8
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 19.1 g
Aporte calórico por cada 113 g 90 kcal
Azúcares por cada 113 g 13.7 g
Sodio por cada 113 g 32 mg
Costo por cada 113 g $9.90

PAPILLAS DE CARNE,

A partir de 6 meses

Gerber
Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses.
Verduras con carne y arroz
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 4.6 g
Proteína por cada 113 g 3.7 g
Agua por cada 113 g 94.9 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 9.0 g
Aporte calórico por cada 113 g 92 kcal
Azúcares por cada 113 g 1.7 g
Sodio por cada 113 g 133 mg
Costo por cada 113 g $9.60

Gerber
Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses.
Verduras con pollo y arroz
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 5.0 g
Proteína por cada 113 g 4.6 g
Agua por cada 113 g 94.1 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 8.7 g
Aporte calórico por cada 113 g 98 kcal
Azúcares por cada 113 g 0.8 g
Sodio por cada 113 g 110 mg
Costo por cada 113 g $9.60

Gerber
Alimento colado y fortificado. Para lactantes, a partir de seis meses.
Verduras con pollo y arroz
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 5.5 g
Proteína por cada 113 g 6.4 g
Agua g por 113 g 92.3 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 8.1 g
Aporte calórico por cada 113 g 108 kcal
Azúcares por cada 113 g 0.8 g
Sodio por cada 113 g 85 mg**
Costo por 113 g $9.90

Heinz
Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses. Carne de res y vegetales
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 2.5 g
Proteína g por cada 113 g 4.3 g
Agua por cada 113 g 98.3 g
Almidón Positivo
Carbohidratos g por 113 g 7.2 g
Aporte calórico por cada 113 g 68 kcal
Azúcares por cada 113 g 0.9 g
Sodio por cada 113 g 119 mg
Costo por cada 113 g $8.60

Heinz
Alimento adicionado. Para lactante y niño de corta edad, a partir de 6 meses.
Pollo, papa y arroz
113 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 113 g 1.2 g
Proteína por cada 113 g 3.9 g
Agua por cada 113 g 97.0 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 113 g 10.0 g
Aporte calórico por cada 113 g 67 kcal
Azúcares por cada 113 g 0.9 g
Sodio mg por cada 113 g 162 mg
Costo por 113 g $8.60

**Corresponde a una nueva formulación del producto con menor contenido de sodio.

VERDURAS Y/O CEREALES

A partir de 10 meses

Gerber
Alimento picado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses. Verduras con carne y arroz
170 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 170 g 5.0 g
Proteína por cada 170 g 6.8 g
Agua por cada 170 g 141.6 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 170 g 15.3 g
Aporte calórico por cada 170 g 134 kcal
Azúcares por cada 170 g 2.7 g
Sodio por cada 170 g 224 mg
Costo por 170 g $12.40

Gerber
Alimento picado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses. Verduras con pollo y arroz
170 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 170 g 7.7 g
Proteína por cada 170 g 7.5 g
Agua por cada 170 g 140.3 g
Almidón Positivo
Carbohidratos g por cada 170 g 13.5 g
Aporte Kcal por cada 170 g 153 kcal
Azúcares g por 170 g 1.0 g
Sodio por 170 g 182 mg
Costo por 170 g $12.40

A partir de 12 meses

Gerber Junior
Alimento picado para niños de corta edad. A partir de 12 meses. Res con verduras
250 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 250 g 5.6 g
Proteína por cada 250 g 9.6 g
Agua por cada 250 g 212.3 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 250 g 20.9 g
Aporte calórico por cada 250 g 172 kcal
Azúcares por cada 250 g 2.8 g
Sodio por cada 250 g 296 mg
Costo por 250 g $20.90

Gerber Junior
Alimento picado. Para niños de corta edad, a partir de 12 meses. Pavo con arroz
250 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 250 g 5.2 g
Proteína por cada 250 g 7.2 g
Agua por cada 250 g 215.3 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 250 g 20.9 g
Aporte calórico por cada 250 g 159 kcal
Azúcares por cada 250 g 3.9 g
Sodio por cada 250 g 276 mg
Costo por 250 g $20.90

Gerber Junior
Alimento picado. Para niños de corta edad, a partir de 12 meses. Pollito con papas
250 g / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 250 g 6.1 g
Proteína por cada 250 g 10.9 g
Agua por cada 250 g 208.0 g
Almidón Positivo
Carbohidratos por cada 250 g 23.3 g
Aporte calórico por 250 g 191 kcal
Azúcares por cada 250 g 1.6 g
Sodio por cada 250 g 282 mg
Costo por 250 g $20.90

RESPETA EL HAMBRE Y SACIEDAD

La alimentación a libre demanda en los primeros seis meses de vida permite que el lactante aprenda a asociar el comienzo de la toma con la sensación de hambre, y su fin, con la saciedad. Los lactantes y los niños pequeños poseen la capacidad de ajustar el aporte alimentario en función del contenido energético de los alimentos que se les ofrecen. Por esta razón, se deben otorgar los alimentos respetando el ciclo hambre-saciedad del niño, sin necesidad de forzar a este a que coma.

FUENTE: Calvillo, Alejandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño. El nuevo meganegocio"

JUGOS PARA LACTANTES

A partir de 6 meses, primer jugo

Gerber
Jugo de uva blanca colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Mi 1er
118 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares g por 118 ml 18.8 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 75 kcal
Sodio por cada 118 ml 12 mg
Costo por cada 118 ml $8.00

Gerber
Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses. Mi 1er
118 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 118 ml 13.4 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 54 kcal
Sodio por cada 118 ml 4 mg
Costo por cada 118 ml $8.00

Gerber
Jugo de manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
Mi 1er
118 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 118 ml 13.4 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 54 kcal
Sodio por cada 118 ml 5 ml
Costo por cada 118 ml $8.00

A partir de 6 meses

Gerber
Jugo de uva blanca colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 175 ml 28.3 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 113 kcal
Sodio por cada 175 ml 12 mg
Costo por cada 175 ml $11.50

Gerber
Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 175 ml 16.9 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 68 kcal
Sodio por cada 175 ml 8 mg
Costo por cada 175 ml $11.50

Gerber
Jugo para manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 175 ml 20.2 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 81 kcal
Sodio por cada 175 ml 5 mg
Costo por cada 175 ml $11.50

A partir de 10 meses

Gerber
Jugo de frutas mixtas colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses
230 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 175 ml 25.5 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por 230 ml 102 kcal
Sodio mg por 230 ml 7
Costo por 230 ml $13.90

Gerber
Jugo de pera colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses
230 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares por cada 175 ml 22.0 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 230 ml 88 kcal
Sodio por cada 230 ml 9 mg
Costo por cada 230 ml $19.95

Gerber
Jugo de manzana, colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses
230 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 100
Azúcares g por 175 ml 27.0 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 230 ml 108 kcal
Sodio por cada 230 ml 7 mg
Costo por cada230 ml $19.95

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA

Existe evidencia de que los bebés amamantados se adaptan mejor a los nuevos alimentos que aquellos alimentados con fórmula; esto es debido a la mayor experiencia sensorial que ofrece el seno materno, ya que los sabores de los alimentos que consume la madre son transferidos a su bebé por el líquido amniótico y por la leche materna

FUENTE: Calvillo, Alejandro et all (febrero de 2013). "La alimentación industrializada del lactante y del niño pequeño. El nuevo meganegocio"

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación

- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria

- **NOM-131-SSA1-2012.** Productos y servicios. Fórmulas para lactantes, de continuación y para necesidades especiales de nutrición. Alimentos y bebidas no alcohólicas para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Etiquetado y métodos de prueba

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
3 de diciembre de 2014 al 12 de febrero de 2015

Periodo de muestreo
3 de diciembre de 2014 al 20 de enero de 2015

Marcas analizadas: 38
Pruebas realizadas: 2976

NÉCTAR PARA LACTANTES

A partir de 6 meses

Gerber
Néctar para lactantes de manzana colado y fortificado, a partir de 6 meses Mi primer
118 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 94.2
Azúcares por cada 118 ml 12.3 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 49 kcal
Sodio por cada 118 ml 3 mg
Costo por cada 118 ml $8.00

Gerber
Néctar para lactantes de pera colado y fortificado, a partir de 6 meses Mi Primer
118 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 93.2
Azúcares por cada 118 ml 9.8 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 118 ml 39 kcal
Sodio por cada 118 ml 4 mg
Costo por cada 118 ml $8.00

A partir de 6 meses

Gerber
Néctar de mango colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 38.6
Azúcares por cada 175 ml 23.0 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 92 kcal
Sodio por cada 175 ml 4 mg
Costo por cada 175 ml $11.50

Gerber
Néctar de manzana colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 65.7 *
Azúcares por cada 175 ml 15.6 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 62 kcal
Sodio por cada 175 ml 8 mg
Costo por cada 175 ml $11.90

Gerber
Néctar de durazno colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Fruta % 35.8
Azúcares por cada 175 ml 22.3 g
Aporte calórico proveniente de azúcares por cada 175 ml 89 kcal
Sodio por cada 175 ml 3 mg
Costo por cada 175 ml $10.93

* Corresponde a una nueva formulación del producto con más contenido de fruta.

NÉCTAR PARA LACTANTES

A partir de 6 meses

Gerber Yogolino
Néctar de mango elaborado con yogurt coloado y fortificado. Para lactantes, a partir de 6 meses
175 ml / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 175 ml 3.1 g
Proteína por cada 175 ml 3.0 g
Agua por cada 175 ml 151.2 g
Fruta % 47
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 175 ml 16.9 g
Aporte calórico por cada 175 ml 107 kcal
Azúcares por cada 175 ml 16.3 g
Sodio por cada 175 ml 100 mg
Costo por cada 175 ml $13.00

A partir de 10 meses

Gerber Yogolino
Néctar de manzana elaborado con yogurt colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses
230 ml / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 230 ml 4.0 g
Proteína por cada 230 ml 3.5 g
Agua por cada 230 ml 189.5 g
Fruta % 41
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 230 ml 31.9 g
Aporte calórico por cada 230 ml 178 kcal
Azúcares por cada 230 ml 30.2 g
Sodio por cada 230 ml 147 mg
Costo por cada 230 ml $14.90

Gerber Yogolino
Néctar de pera y mango elaborado con yogurt colado y fortificado. Para lactantes, a partir de 10 meses
230 ml / México

Información al consumidor Completa
Grasa por cada 230 ml 3.6 g
Proteína por cada 230 ml 3.3 g
Agua por cada 230 ml 192.7 g
Fruta % 44
Almidón Negativo
Carbohidratos por cada 230 ml 29.3 g
Aporte calórico por cada 230 ml 163 kcal
Azúcares por cada 230 ml 25.0 g
Sodio por cada 230 ml 101 mg
Costo por cada 230 ml $15.00

Revisa si el producto se ostenta como "néctar" o como "jugo", estos últimos sí son 100% de fruta

Resultados

Tras analizar detalladamente toda la muestra, esto fue lo que concluimos:

Para tu tranquilidad, todas las papillas y bebidas para bebé cumplieron con los requerimientos sanitarios

En las muestras de papillas a base de fruta detectamos que los contenidos de azúcar no rebasen los 17 gramos por porción; algunos sólo provienen de la fruta natural (ver en las tablas los contenidos de fruta en las papillas)

Las bebidas que en su denominación resaltan ser "néctar para lactantes" tienen más contenido de fruta que un néctar comercial (ver contenidos de fruta en tablas)

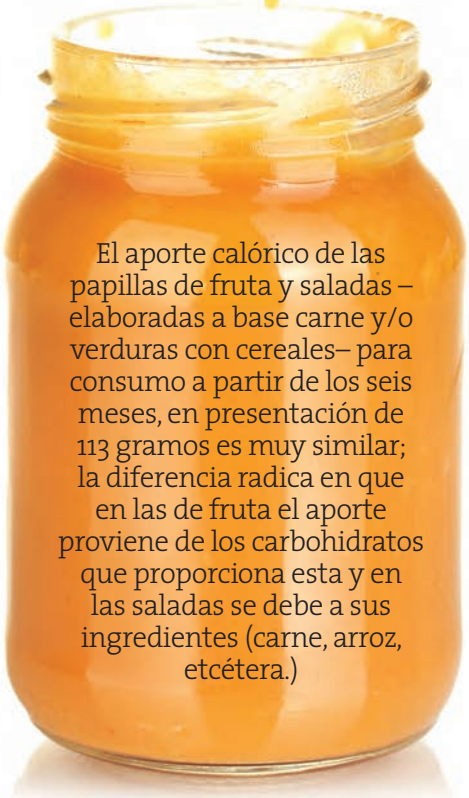
En los alimentos a base de carne y vegetales y/o cereales, encontramos que el contenido de los nutrientes y el tamaño de las porciones van en aumento, conforme avanza la edad del bebé a la que se dirige el producto

Aunque en el mercado hay una variedad de alimentos para bebé, sólo existen dos grandes productores: **Gerber y Heinz**. Ambos fabricantes tienen una línea para ablactación desde los 6 meses; se trata de presentaciones con un solo ingrediente, en porciones de 71 gramos: la de **Gerber** es **"Mi primer papilla"** y la de **Heinz "Probaditas"**

En ninguno de los productos analizados detectamos conservadores o colorantes

Todos los productos analizados que se ostentan como "jugo de fruta" para lactantes fueron 100% de fruta

En varios de los productos analizados encontramos almidón, el cual se debe tanto a los ingredientes –como papa o plátano– como a la adición de harinas o almidones con fines espesantes. Aunque es un aditivo permitido por la norma, en las tablas señalamos en qué productos lo detectamos



El aporte calórico de las papillas de fruta y saladas –elaboradas a base carne y/o verduras con cereales– para consumo a partir de los seis meses, en presentación de 113 gramos es muy similar; la diferencia radica en que en las de fruta el aporte proviene de los carbohidratos que proporciona esta y en las saladas se debe a sus ingredientes (carne, arroz, etcétera.)

En general, las papillas contienen pequeñas cantidades de sal (ver tablas)

El etiquetado cumple con la normatividad referente a información nutricional, edad a partir de la cual puede administrarse el producto (medida en meses) e instrucciones para la preparación y conservación

Recomendaciones

• Los alimentos incluyen sodio en su composición química, además de otros minerales. Para una buena salud, te recomendamos cocinar sin sal y escoger alimentos envasados con poco sodio

• A la hora de elegir la papilla, es primordial que tomes en cuenta si tu bebé padece alguna alergia o intolerancia alimentaria. Revisa bien la etiqueta para conocer todos ingredientes, en ella se resaltan aquellos que pueden ser alérgenos

• Ten presente la recomendación de no iniciar la alimentación complementaria a la leche materna antes de los 6 meses de edad

• Verifica la fecha de caducidad del producto: aunque se trata de alimentos con tratamiento térmico, para asegurar su inocuidad es importante revisar que en los frascos el botón de seguridad se encuentre hundido y que en los empaquetados en sobre, el sello no esté roto

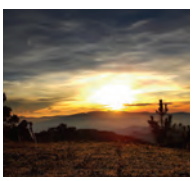
Pueblos Mancomunados
de Oaxaca de Juárez

Desde Oaxaca:
- Cuajimoloyas, 56 km
- Latuvi, 53 km
- Amatlán y La Nevería, 62 km
- Benito Juárez, 60 km
- Llano Grande, 66 km

➢ Las diferentes rutas toman de dos a siete días
➢ Los viajes incluyen alimentos y hospedaje
➢ Las comunidades sólo atienden a quienes reservan, para mantener en buen estado sus recursos naturales
Informes 01 (951) 51 4 82 71 y 36 31
sierranorte.org.mx

Acepta el reto de desconectarte de todo: rutina, tecnología, bullicio y concreto. Amatlán, Benito Juárez, Cuajimoloyas, Latuvi, Llano Grande y La Nevería, poblaciones de Oaxaca que se unieron en 1994 para conformar un proyecto turístico comunitario sustentable, te esperan para que goces su acervo natural y los secretos de sus sabores, costumbres, veredas y amaneceres. Los recorridos han sido creados para relajarte, conducirte por caminos silvestres, proporcionarte aventuras, enseñarte lo mejor de la gastronomía regional y la medicina tradicional.

INDISPENSABLE EN TU RECORRIDO



1 En Llano Grande las caminatas empiezan al amanecer y tienen una duración de tres a cuatro horas

2 En Amatlán, la ex hacienda Cinco Señores es un punto obligado para los caminantes. Observa los vestigios del esplendor minero en la región

3 Los pobladores de Latuvi comparten las técnicas para hacer pan en horno de adobe. Los visitantes también aprenden a preparar mermeladas

4 Benito Juárez es una de las poblaciones más elevadas en la orografía de Oaxaca. Sus miradores ofrecen vistas espectaculares todo el año

5 En Cuajimoloyas puedes disfrutar de un temazcal purificante. Las técnicas herbolarias utilizadas son tradicionales

6 Lánzate a la aventura en la tirolesa de La Nevería. Diversión extrema para audaces

LÁMPARA DE MESA CON CONTACTO Y USB

Materiales

- 1 socket estándar con apagador de cadena
- 1 foco ahorrador o de LED
- Caja de registro (chalupa)
- Contacto de USB y eléctrico
- 1.5 m de cable doble, calibre 12
- 2 cuerdas continua de tubería galvanizada de ½"
- 2 codos de ½"
- 1 cinta de aislar
- 1 T galvanizada de ½"
- 4 tuercas hexagonales para tubería galvanizada de ½"
- 4 tramos de tubería galvanizada de ½" (5 cm c/u)
- 1 expansión para tubería galvanizada, de ½" a ¾"

Herramientas

- Pinza de corte
- Desarmadores de cruz y planos
- Pinza de electricista
- Taladro
- Broca de metal 5/16"
- Tornillo de banco o sargentos

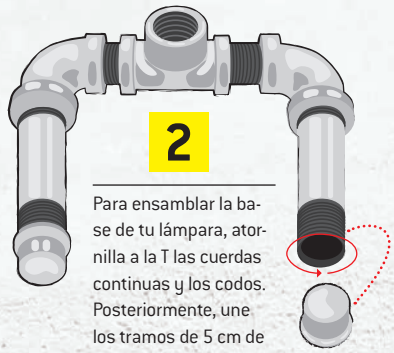
Esta tecnología es cortesía de:

hacedores Maker community

1

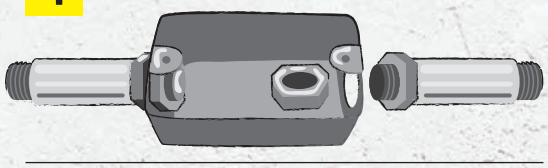
Haz una perforación con la broca de 5/16" en la parte lateral de la T galvanizada. Es importante que el agujero quede justo a la mitad de la T. Para lograr esto, atorníllala en un tornillo de banco o con un sargento. El orificio servirá para que el cable salga

2



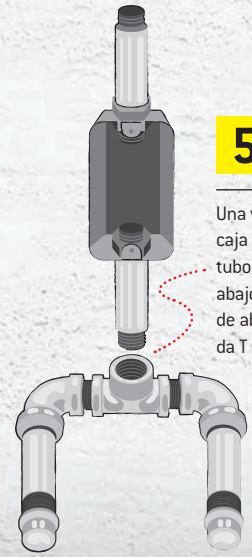
Para ensamblar la base de tu lámpara, atornilla a la T las cuerdas continuas y los codos. Posteriormente, une los tramos de 5 cm de tubería y las tapas

4



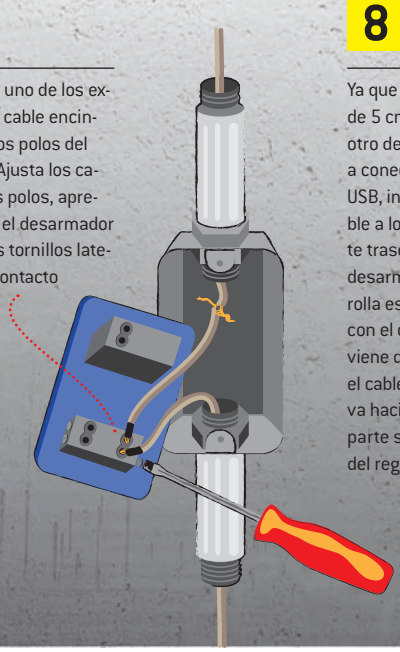
Introduce los tramos que ya tienen tuerca y enrosca las otras dos tuercas por dentro de la caja de registro; gira hasta ajustar

5



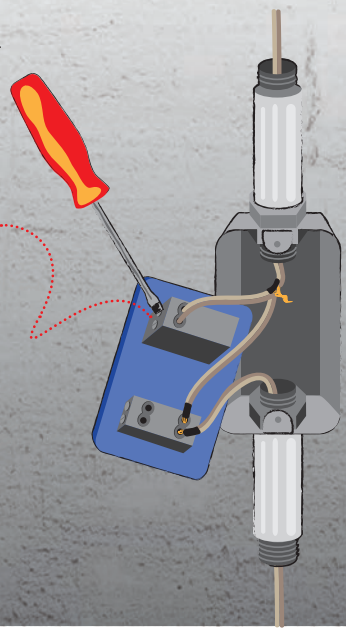
Una vez que tengas la caja de registro con 2 tubos hacia arriba y abajo, ajusta el tubo de abajo con la cuerda T en la base

7



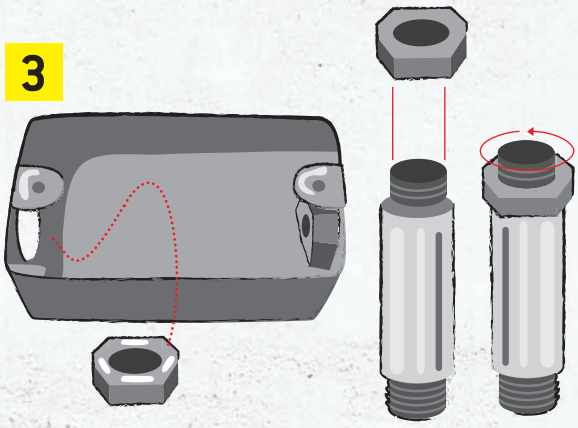
Mete cada uno de los extremos de cable encintados en los polos del contacto. Ajusta los cables en los polos, apretando con el desarmador de cruz los tornillos laterales del contacto

8



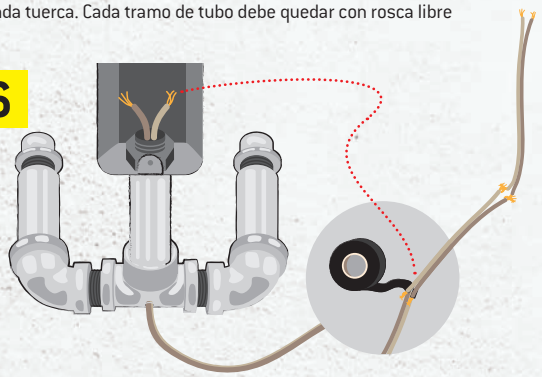
Ya que tienes el tramo de 5 cm de cable, corta otro de 3 cm. Este se va a conectar al cargador USB, introduciendo el cable a los polos de la parte trasera. Ajusta con un desarmador plano y enrolla ese tramo de 3 cm con el cable de 5 que viene del contacto y con el cable de 10 cm que va hacia el socket, por la parte superior de la caja del registro

3



Arma la caja de registro colocando una tuerca a cada uno de los tramos de 5 cm que quedan. Enrosca hasta el final la tuerca, de tal modo que quede la rosca libre y puedas montar la caja de registro, para poner la segunda tuerca. Cada tramo de tubo debe quedar con rosca libre

6



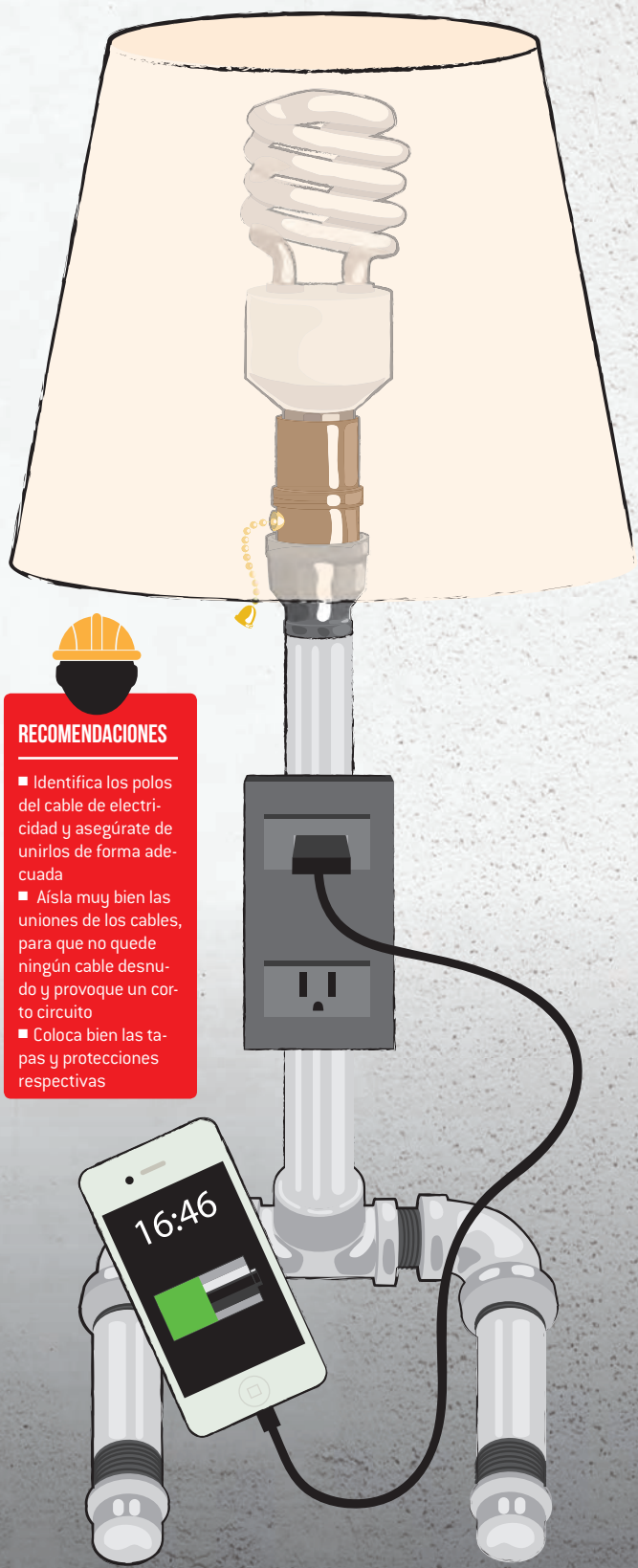
Para insertar el cable, primero pasa este por la perforación que hiciste al inicio. El cable deberá salir por la parte inferior de la caja de registro. Abre la punta del cable en dos y conéctalos, por la parte inferior, con un tramo de cable que mida unos 5 cm de largo. El cable de 5 cm debe ir conectado a un tramo más largo de 10 cm, que alimentará la lámpara. Envuelve las puntas de los cables con cinta de aislar

9

Ya que tienes el cable que sale por la expansión galvanizada y por la parte inferior del socket, pela los cables y conecta una terminal a cada uno de los dos tornillos del socket, apretando con el desarmador de cruz

10

Introduce la cabeza del socket y pon la tapa de este junto con el foco. Mete el chasis con contacto y el cargador USB en la chalupa. Finaliza colocando la tapa negra. Acomoda en el foco la pantalla y listo, ya tienes iluminación con conexión



RECOMENDACIONES

- Identifica los polos del cable de electricidad y asegúrate de unirlos de forma adecuada
- Aísla muy bien las uniones de los cables, para que no quede ningún cable desnudo y provoque un corto circuito
- Coloca bien las tapas y protecciones respectivas

Jazz

La música de los músicos

El 30 de abril, además de festejar a los niños, se celebra el día internacional del jazz

El jazz nació en Nueva Orleans, Estados Unidos, de la combinación de la música de África y la vieja Europa. Es un arte que se hace sobre la marcha, es decir que "se improvisa" como el país que le dio la vida. A lo largo de poco más de un siglo ha evolucionado en distintas ramas. He aquí un árbol genealógico del Jazz.

Jazz Acústico

Wynton Marsalis

Trompetista. Uno de los músicos más respetados del jazz contemporáneo

Free Jazz

Ornette Coleman

Saxofonista y trompetista, introdujo la libertad de que los músicos tocaran improvisando

Hard bop

John Coltrane

Saxofonista y creador. Su música rompe con el swing y se rebela contra la marginación racista

Cool

Miles Davis

Trompetista y una de las figuras más relevantes del jazz

Chet Baker

Trompetista conocido por su interpretación relajada

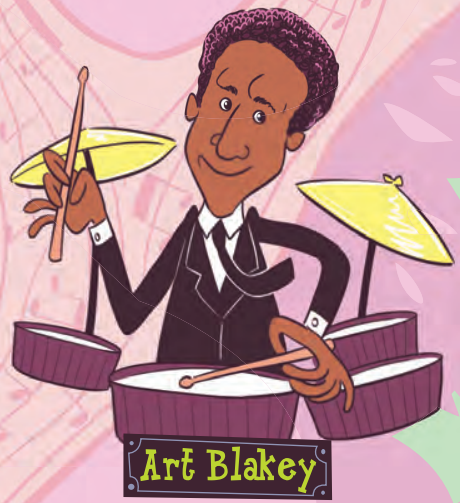
Rythm & Blues

Louis Jordan

Saxofonista que retomó la música para la gente al reproducir lo más agradable del swing

Dave Brubeck

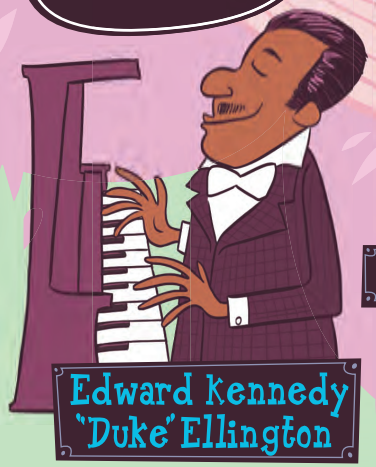
Pianista que juntó elementos de la música europea y el jazz



Art Blakey

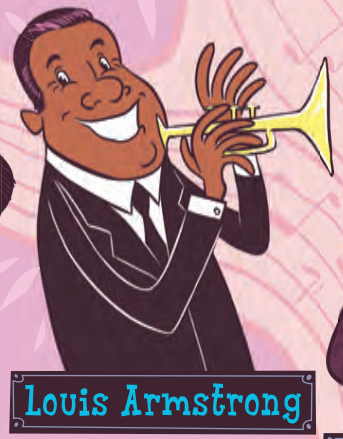
Líder de Jazz Messengers, cuna de algunos de los mejores artistas de jazz

Swing



Edward Kennedy "Duke" Ellington

Pianista, compositor, creador del "jungle music"



Louis Armstrong

Trompetista que introdujo la improvisación vocal conocida como scat singing

Django Reinhardt

Era belga de origen gitano, padre de los guitarristas de jazz europeos

Charlie Parker

Pionero saxofonista, conocido con el apodo de "Bird"

Bebop

Dizzy Gillespie

Trompetista que introdujo ritmos caribeños a su música

Thelonious Monk

Pianista y compositor conocido por su estilo de improvisación

Jazz temprano (1895 - 1927)

Jelly Roll Morton

Deseaba ser recordado como el inventor del jazz

Charles "Buddy" Bolden

Iniciador de "el gran ruido"

Joe "King" Oliver

Primer solista conocido

Scott Joplin

Primeros estilos pianísticos de jazz

Música europea

Blues

Cantos de esclavos

Música folclórica

Bandas militares

Ragtime

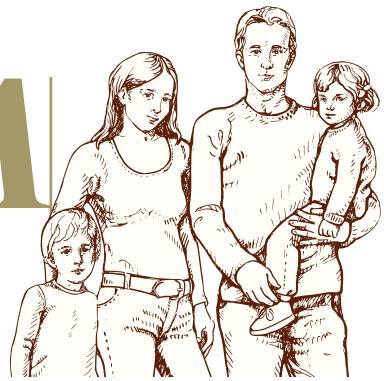
Música africana

Nueva Orleans

Escúchalos a todos en el playlist que preparamos para tí en:
http://j.mp/arboldeljazz

Texto: **Juan Carlos Romero**
Gráfico: **Bruno Piña**

CRIANZA



CONTRA LA OBESIDAD

VOLVER A COCINAR EN CASA

Si todo sale mal, en un futuro no muy lejano la gente dejará de cocinar para siempre en su casa. Elegirá para todos los días vivir del *fast food* o de la comida procesada y cederá definitivamente a la obesidad. En el pasado quedarán los aromas del hogar donde crecimos y de la comida hecha al momento por manos amorosas

El acto de cocinar en casa parece estar peligro de extinción y ha dejado de ser una prioridad. Resulta más fácil hacer paradas en los restaurantes de comida rápida, en las esquinas que ofrecen resolver el hambre con tortas, tacos, sopes y demás. O en su caso, el congelador está surtido de procesados para calentar o freír en minutos.

Cocinar en casa para los seres queridos genera vínculos entrañables, pero también es una apuesta a la salud. Preparar nuestros propios alimentos es privilegiar la selección y calidad de los ingredientes de los platillos que nos llevamos a la boca, sobre la rapidez del *fast food*. Cocinar en casa es una inversión en la salud de la familia.

COMER MUCHO NO ES COMER BIEN

Por o regular pensamos que comer mucho es comer bien o peor aún comer sano.

Nos hemos acostumbrado a calmar el hambre con las frituras de las tienditas y a saciar la sed con refrescos, sodas o bebidas azucaradas. Mientras lo ingerimos, no pensamos, sólo saciamos y resolvemos el problema de la comida a gran velocidad. Lo anterior podría tener consecuencias, y si también usamos esa lógica para la hora de comer, estamos fritos —literalmente. Una persona con estos hábitos estaría consumiendo alimentos hipercalóricos ricos en grasa, sal, azúcares y con pocas –o nulas– vitaminas minerales y micronutrientes.

El sobrepeso y la obesidad son resultado de un desequilibrio energético, lo que significa que no existe una correspondencia entre las calorías que se consumen y las que se gastan.

Un niño que sufre de obesidad infantil será propenso a presentar problemas para respirar, tendencia a la hipertensión, riesgo de fracturas, enfermedades cardiovasculares a temprana edad, resistencia a la insulina, entre otras dificultades. No se salvará tampoco de las miradas y los comentarios que afecten a su desarrollo y autoestima.

Un niño o niña con sobrepeso u obesidad no es feliz y cocinar en casa podría ser el primer paso de salvarlo.

HERENCIA BENDITA

La respuesta está en casa. Cocinar y comer en casa resuelven varios problemas simultáneamente: es económico, sano y al mismo tiempo podemos alejarnos de los problemas relacionados con la obesidad. Y, si te da flojera, hay muchas recetas fáciles y rápidas.

Alrededor del mundo hay gente pensando en propuestas para el cambio. Jamie Oliver es un chef inglés de 39 años al que le han colocado el título de "gastro-activista" por abanderar una lucha intensa por repensar el mundo de la comida y volver a cocinar.

Oliver ha iniciado el movimiento "Food Revolution" y su pasión la expresa en una propuesta que invita a cambiar los malos hábitos de comida dejando de vivir del *fast food* y los alimentos procesados, por la comida sana y hecha en casa con

La apuesta es cambiar los malos hábitos de comida dejando de vivir del fast food y los alimentos procesados, por la comida sana y hecha en casa con ingredientes frescos, locales y de temporada

Jamie Oliver
Food Revolution

ingredientes frescos, locales y de temporada.

Otro factor fundamental es la comunicación: hacer saber a los pequeños que alimentarse juntos en la mesa de una manera más sana les ayudará a crecer fuertes y a que toda la familia tenga más energía y mejor salud.

¿Hace cuánto no cocinas en casa?

Volver a la comida casera suena complicado. Ante eso, Jamie Oliver ha desarrollado guías y recetas de platillos que pueden estar listos de 15 a 30 minutos –y existen recetarios y muchos otros sitios en la red que también ofrecen opciones-. Por esa inversión de tiempo valdría la pena intentarlo, ¿no crees?

RECOMENDACIONES

- Cocina en casa, los beneficios económicos y en la salud no tienen precio
- Elige recetas fáciles y que sean deliciosas para tu familia
- Elige ser creativo en la presentación de los platillos para que comer sano también sea divertido
- Varía y experimenta nuevas recetas para la comida e invítalos a cocinar contigo
- Privilegia el uso de verduras, legumbres y cereales integrales en la preparación de tus alimentos y los de tu familia
- Presenta a los niños los beneficios de los elementos que has puesto en su plato

- Cuando pienses en dulces y caramelos, elige fruta fresca o frutos secos en su lugar
- Procura realizar actividades físicas periódicas en familia

Para saber más:
- Ni un Poncho más https://www.facebook.com/NiUnPonchoMas
- Food Revolution http://www.foodrevolutionday.com/
- FoodTube https://www.youtube.com/user/JamieOliver
- Fundación Mídete http://www.fundacionmidete.org/
- Comunidad Virtual de Profesionales de la Nutrición http://www.nutrinfo.com
- Mercado del trueque http://www.sedema.df.gob.mx/mercadodetrueque/

SOBREPESO Y OBESIDAD

Se trata de la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. **Se mide por el Índice de masa corporal (IMC)**, el cual es un Indicador simple de la relación entre el peso y la talla; se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. El cálculo consiste en dividir el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (k/m2).

Peso (k) / Estatura2 (m) = IMC

Ejemplo

Peso: 78

Estatura: 1.55

78k / 1.55 x 1.55 = 32.46

Un IMC igual o superior a **25** determina sobrepeso

Un IMC igual o superior a **30** determina obesidad

El cálculo de IMC en menores varía según edad y sexo; si quieres calcular el IMC de tu familia, visita la calculadora de IMC en línea del IMSS

www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc

NUEVOS

CAPRICHOS

3

1 **Dulcero de Batman**

El Caballero de la Noche lucha contra los más rudos maleantes de Ciudad Gótica, pero también tiene tiempo para compartir un poco de dulzura con los niños que se le acercan.

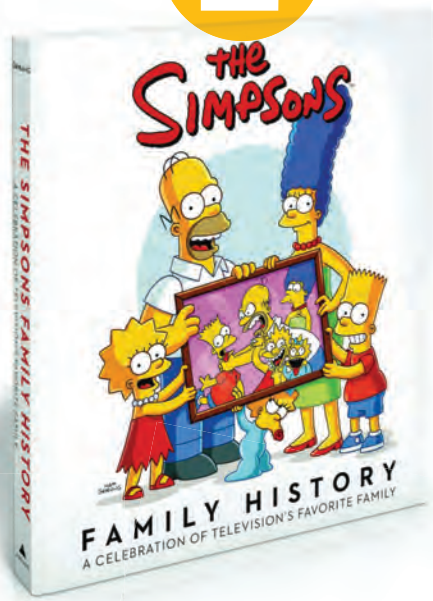
Búscalo como "Batman Candy Bowl Holder" por menos de 40 dólares.

2 **The Simpsons. Una historia de familia**

¿Crees que de verdad sabes todo respecto a esta familia amarilla? Matt Groening se guardó las escenas más raras y curiosas para este libro que celebra los 25 años de transmisión ininterrumpida. Aunque sólo está publicado en inglés, para un fan de verdad ese nunca será un impedimento.

Búscalo en librerías

2



3 **Star Trek U.S.S. Enterprise D Pizza Cutter**

Pedir pizza para celebrar la memoria de los tripulantes caídos es una de las mejores opciones. Por esto una casa italiana de utensilios de cocina ofrece el cortador de pizzas con la figura del U.S.S. Enterprise, la magnífica nave de StarTrek.

http://www.thinkgeek.com/product/f353/

4 **Moldes Pokémon**

Un artesano portugués ofrece al mundo sus moldes para galletas con muchas de las referencias más divertidas de las series animadas de los últimos 30 años. Pero su pasión está en la serie japonesa que no pasa de moda, Pokémon: su catálogo de moldes es tan extenso como la gama de personajes que rodeaban a Pikáchu y sus amigos.

https://www.etsy.com/shop/Smiltroy

1

4

5

Moldes para hacer hotcakes con figuras de vehículos de Star Wars

La fuerza te debe acompañar desde el desayuno, por lo que estos moldes con las figuras de los principales vehículos de Star Wars son ideales para iniciar el día con vitalidad.
http://www.williams-sonoma.com/products/star-wars-vehicles-pancake-mold/

6

Bites and Pieces Crust Cutter

La mejor forma de comer bien es cuando los platillos son divertidos. Por esto la fábrica Fred ha creado un molde para sándwiches que dan la apariencia de piezas de tetris. Y si le sumas deliciosos ingredientes, los niños lo devorarán.
http://www.gaggifts.com/bites-and-pieces-crust-cutter.html

7

USB-C y adaptadores

Si has quedado embelesado con las nuevas MacBook y MacBook Pro presentadas hace unos días por los voceros de la empresa Apple, seguro tendrás en cuenta que su conectividad periférica se ha reducido a un puerto USB-C, el formato más pequeño y veloz de la familia: 10Gb por segundo y capacidad reversible. Ante esta decisión –que deja en el olvido los cables Thunderbolt–, ha llegado la hora de acumular adaptadores para este innovador formato, especialmente para aquellos que ya tienen equipos como discos duros o monitores conectados a sus laptops y quieran dar el paso a las nuevas máquinas de Apple.
Diversas marcas

8

Bluesmart (maleta de viaje)

Con la oleada de artículos vestibles de alta tecnología, un grupo de informáticos del MIT desarrollaron la primera maleta inteligente, capaz de acumular energía para cargar hasta seis veces un iPhone a través de alguna de sus seis conexiones USB y de decirte el peso que lleva sobre sus ruedas gracias a una app para Android o iOS que aprovecha bluetooth y GPS para tener la certeza de por dónde viaja tu ropa interior mientras la esperas en casa.
bluesmart.com

OBJETO DEL DESEO

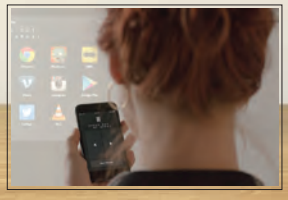
Beam
Conecta, ilumina, proyecta

Dos ideas simples: a una poderosa lámpara LED, que se alimenta de un tradicional socket casero, se le incrusta un *chipset* que revoluciona su vocación natural de alumbrar y se conecta de manera inalámbrica a tu teléfono, tableta o computadora para convertirse en un proyector portátil de 100 lúmenes y 20,000 horas de proyección.

Beam es el nombre de este juguete que en sus entrañas lleva Android, el sistema operativo de Google para dispositivos portátiles, por lo que se convierte en una lámpara inteligente que se gestiona desde una aplicación de *smartphone*. Y cuando decimos "gestiona" es que va más allá de un encendido-apagado: **Beam** tiene un disco duro de 8 Gb que le permite ejecutar desde sí misma aplicaciones de videos, música, juegos y demás opciones funcionales.

Su venta se espera para la Navidad de 2015, con un precio aproximado de 400 dólares.

Más información | beamlabsinc.com



Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa,
delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS
Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

A nosotros también nos pegó la primavera

Enamórate de esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.2

Aunque puedes adquirir atún enlatado prácticamente todo el año, México ha adoptado compromisos para suspender la pesca en noviembre y diciembre. Mayo es el mes óptimo para comprar especies como el aleta azul

RÁBANO

(Rapahanus sativus)

Los rábanos son raíces gruesas, carnosas, de piel roja o rosada. Su forma puede ser alargada o redonda. Se cultivan en climas templados y en cualquier tipo de suelo. La siembra tiene lugar entre los meses de octubre y febrero. Su sabor es picante.

ALGUNOS TIPOS DE RÁBANO:

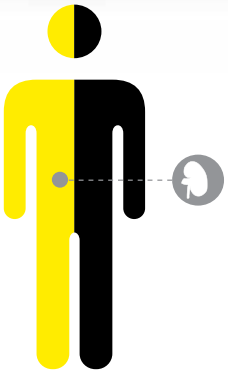
Chino, japonés o daikon

Negro o de invierno

Rabanitos

Terapéutico

Los médicos tradicionales de Puebla, Tlaxcala y Yucatán han usado el rábano contra la anemia, problemas renales y bacterias. Varias investigaciones indican beneficios a la vesícula biliar e hígado.



Si sólo acostumbras el rábano para sazonar el pozole, te informamos que tienes muchas más opciones para aprovecharlo: en ensaladas –¿qué tal con cítricos y nueces? o con queso–, en jugos, combinado con otros vegetales, como el pepino y la zanahoria o como salsa, para una rica carne. Las hojas del rábano también son comestibles y deliciosas en ensalada o infusiones.

Fuentes

.- "Rábano, rabanito", consultado el 3 de marzo de 2015 en http://www.siap.gob.mx/rabano-rabanito/

.- "Rábano", consultado el 2 de marzo de 2015 en http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/rabano/intro.php

.- (7 de septiembre de 2015). "Desintegran con el rábano negro cálculos biliares de colesterol", consultado el 2 de marzo de 2015 en http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014_520.html

.- "Rábano", consultado el 3 de marzo de 2015 en http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=&id=7445

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PASTA DE PRIMAVERA

(6 porciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	proteínas	grasa	fibra dietética	colesterol
510	**26** g	**23** g	**3** g	**54** mg

INGREDIENTES

- 300 g de fetuccini, tallarín o espagueti cocido al dente
- 2 tazas de leche (400 ml)
- 240 g de queso manchego rallado
- 60g de queso parmesano rallado (opcional)
- 2 cucharadas rasas de harina de trigo (20 g)
- 2 zanahorias medianas, peladas y cocidas en cortes diagonales pequeños (220 g)
- 200 g de brócoli cocido en ramitos pequeños
- 150 g de coliflor cocida en ramitos pequeños
- 150 g de champiñones cortados en cuartos
- ¼ de cebolla mediana muy finamente picada (60 g)
- 4 cucharadas de margarina (40 g)
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una cacerola a fuego medio, derrite 3 cucharadas de margarina junto con la pimienta; acitrona la cebolla, sin que la margarina se queme. Agrega los champiñones y saltéalos de 2 a 3 minutos
2. Agrega la harina a la sartén, sin dejar de mover, de preferencia con una cuchara de madera, aproximadamente durante 30 segundos, para que no se dore. Poco a poco agrega la leche, revolviendo constantemente para evitar que se hagan grumos
3. Cuando suelte el hervor y comience a espesar, agrega el queso manchego, la nuez moscada y sal al gusto. Apaga el fuego y continúa mezclando, hasta que el queso se funda totalmente y la salsa adquiera una consistencia cremosa. Añade el brócoli, la coliflor y las zanahorias a la salsa caliente. Incorpora todo con movimientos envolventes
4. Aparte, unta un molde refractario con una cucharada de margarina, y coloca en él la pasta cocida; vierte encima la salsa
5. Tapa el molde con un pedazo de papel aluminio y hornea a una temperatura previamente caliente de 180°C durante 20 minutos aproximadamente.
6. Se sirve caliente con un poco de queso parmesano espolvoreado encima.

BUDIN DE SARDINA

(6 porciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	proteínas	grasa	fibra dietética	colesterol
542	26 g	27 g	6 g	92 mg

INGREDIENTES

- 1 lata de sardina en jitomate (425 g)
- 100 g de queso rallado chihuahua
- 16 tortillas en cuartos (480 g)
- 3 jitomates asados (360 g)
- 3 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y en rajas (315 g)
- 1 trozo de cebolla asada (60 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 1 diente de ajo asado (2 g)
- ¼ de taza de media crema (60 ml)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- Sal al gusto

Ingredientes para la ensalada:

- 10 hojas de lechuga limpias, desinfectadas y troceadas
- 1 pepino pelado y cortado al gusto (300 g)
- 1 aguacate rebanado (300 g)
- 3 limones (90 g)

PREPARACIÓN

1. Con la ayuda de una brocha, barniza las tortillas por ambos lados, pásalas por una sartén caliente. Al final, córtalas con un cuchillo en 4 partes
2. Licua los jitomates con la cebolla, la rama de epazote y el diente de ajo asados. Vierte en una sartén; salpimienta y reserva
3. En un refractario previamente engrasado, coloca una capa de tortillas y encima distribuye la salsa de tomate, un poco de las sardinas, queso, rajas y una porción de crema
4. Repite la operación anterior, hasta terminar con los ingredientes. La última capa debe ser de tortillas, crema y queso.
5. Hornea por 20 minutos a fuego medio y sirve de inmediato. Acompaña con la ensalada verde sazonada con limón y sal

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda Garcia** Nutrióloga: **Alma Rosa Ochoa**

Tips del chef

Bento:
UN REFRIGERIO COMPACTO Y NUTRITIVO

La tradición japonesa de empacar comida bien balanceada y muy atractiva a la vista en una pequeña caja, aunque requiere un poco de planeación, te permite creaciones tan complejas o simples como quieras. Ten en mente que el objetivo es comer de manera sana y divertida, ¡el límite es tu imaginación! Sólo sigue esta guía básica para preparar tus bentos en casa

Nutrición y balance
Incluye proteína y carbohidratos, junto con frutas y verduras de distintos colores, para que tengas vitaminas y minerales.

Simplicidad
Tres o cuatro ingredientes son más que suficientes.

Sabor
Elige alimentos que sean ricos si se comen fríos.

Futuros bentos
Prepara alimentos para tus menús y congélalos en porciones individuales que te sirvan en varias ocasiones. También puedes usar sobras de la comida de ayer.

Higiene
Como no solemos refrigerar el *lunch*, hay que cuidar el tipo de alimentos empleados, así como su manejo para que no se echen a perder. Evita guisados que tengan líquidos, porque se mezclan con el resto de la comida.

Ingredientes naturales
Usa alimentos frescos, sobre todo frutas y verduras. Excluye los procesados que contengan azúcar, grasas y sal.

Antojo a la vista
Empaca la comida de forma atractiva combinando colores y texturas.

Anticipación
La noche anterior prepara los carbohidratos –puedes conservar en una bolsa lo que vas ir usando en la semana–, corta las verduras, rebana la carne o pescado, desinfecta la lechuga, etc. Por la mañana empaca, ¡y listo!

Contenedor adecuado
En tiendas de productos asiáticos se consiguen cajitas para bento, pero cualquier recipiente plástico con tapa te puede servir. Para mantener separada la comida, usa capacillos de *cupcakes*.

Alimentos que puedes incluir

Carbohidratos:
Arroz para sushi –prepáralo según las instrucciones del paquete–, pan, papa, camote y granos enteros como cebada, centeno, quinoa, pastas.

Proteínas:
Salmón, atún, pollo asado o en teriyaki, albóndigas secas, carne con verduras, huevo cocido, jamón, queso, tofu.

Verduras y frutas:
Todo tipo de hojas verdes, frutas y verduras de múltiples colores.

PARA DECORAR TUS BENTOS:

- **Usa cortadores de galletas con distintas formas (corazón, estrella, animalitos) o de comida con patrones –zig-zag, ondas– para dar forma a los alimentos, o bien, rebánalos muy delgados con mandolina**
- **Clava palillos de colores o de figuritas**
- **La idea es que la comida sea muy compacta, para que los ingredientes se mantengan en orden**
- **En las tiendas de productos asiáticos puedes encontrar diversos utensilios**

Para recetas e ideas escríbeme a: julie@cocinadelatierra.com Facebook: Cocina de la Tierra